

СОГЛАСОВАНО:

*Н.С. Сатгареев И.Э.*

Меню по организации горячего питания для учащихся на 2025 г. (1-4 классы)

(сезон-весна)

УТВЕРЖДАЮ:

МАХМУТОВ Х.Х.

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена
<b>Первая неделя</b>				
<b>1 - ый день (понедельник)</b>				
1	б/н	Салат из зеленого горошка с луком	60	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/50	
3	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200/15/7	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
5	б/н	Кондитерское изделие(печенье, вафли)	20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>2 -ой день (вторник)</b>				
1	б/н	Фрукты (в ассортименте)	100	
2	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые )	30	
3	283	Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
5	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
6	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>3- ий день (среда)</b>				
1	67	Винегрет овощной	60	
2	229	Рыба тушеная (минтай) с совами	90	
3	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4	432	Кофейный напиток с молоком	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>4 - ый день (четверг)</b>				
1	б/н	Фрукты (в ассортименте)	100	
2	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	150/40	
3	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>5 - ый день (пятница)</b>				
1	34	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком с яблоком	60	
2	319	Кнели куриные с соусом	60/30	
3	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
4	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
5	б/н	Кондитерское изделие(печенье, вафли)	20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>6 - ой день (суббота)</b>				
	б/н	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	60	
2	392	Пельмени из говядины с маслом сливочным	170/5	
3	442	Сок в ассортименте ( фруктовый, ягодный)	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>

<b>Вторая неделя</b>		<b>1-ый день (понедельник)</b>		
1	б/н	Салат из зеленого горошка с луком	60	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/40	
3	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200/15/7	
4	б/н	Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
5	б/н	Кондитерское изделие (вафли,печенье)	20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>2 -ой день (вторник)</b>				
1	б/н	Фрукты (в ассортименте)	100	
2	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые )	30	
3	143	Рагу овощное с говяжьим фаршем	150/40	
5	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200/8/10	
6		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>3 - ий день (среда)</b>				
1	34	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком с яблоком	60	
2	239	Котлеты(биточки) рыбные с соусом	60/30	
3	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
4	442	Сок в ассортименте ( фруктовый,ягодный)	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>4 - ый день (четверг)</b>				
1	б/н	Фрукты (в ассортименте)	100	
2	259	Гуляш из говядины	40/40	
3	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>5 - ый день (пятница)</b>				
1	67	Винегрет овощной	60	
2	272	Тефтели (биточки,шницели) из говядины с соусом	60/30	
3	181	Каша перловая с маслом сливочным	150/5	
4	433	Какао с молоком	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
<b>6 - ой день (суббота)</b>				
1	392	Пельмени из говядины с маслом сливочным	170/5	
2	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200	
3	б/н	Кондитерское изделие (вафли,печенье)	20	
4	б/н	Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		<b>Итого</b>		<b>61,65</b>
		<b>Итого</b>		<b>739,80</b>

Индивидуальный предприниматель

Махмутов Х.Х.



Утверждаю



# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60		1,47	3,03	4,11	49,63
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,54	40	1,20	0,08	2,52	15,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50		12,03	16,56	38,87	352,73
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51	46,4	8,19	8,28	0,00	107,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,72	60,36
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,4	53,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО -РЖАНОЙ	30/20		3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			<b>18,77</b>	<b>21,86</b>	<b>96,92</b>	<b>660,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,77</b>	<b>21,86</b>	<b>96,92</b>	<b>660,98</b>



## МЕНЮ

### 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

#### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ		60/30	8,49	13,41	10,16	195,33
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО- РЖАНОЙ		30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>29,13</b>	<b>19,29</b>	<b>98,74</b>	<b>688,29</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,13</b>	<b>19,29</b>	<b>98,74</b>	<b>688,29</b>



Утверждаю



## МЕНЮ 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,99	6,11	4,70	78,21
КАРТОФЕЛЬ	19,38	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6,6	6,6	0,05	0,01	0,11	0,86
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,16	0,01	0,27	2,07
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,19	0,01	0,39	2,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,13	0,02	0,77	3,82
РЫБА ТУШЕНАЯ(МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	90		12,11	4,94	0,57	94,96
РЫБА ( МИНТАЙ) Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	107,22	77,2	11,98	0,45	0,00	51,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,03	4,48	0,04	40,63
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛО СЛИВОЧНЫМ	150/5		8,46	6,22	38,26	242,42
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,21	1,21	25,86	123,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО- РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>27,59</b>	<b>18,79</b>	<b>94,48</b>	<b>657,47</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,59</b>	<b>18,79</b>	<b>94,48</b>	<b>657,47</b>



# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,60	17,87	18,48	277,36
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51	46,4	8,19	8,28	0,00	107,12
КАРТОФЕЛЬ	164,15	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,5	0,18	0,03	1,08	5,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>14,82</b>	<b>18,58</b>	<b>72,73</b>	<b>520,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,82</b>	<b>18,58</b>	<b>72,73</b>	<b>520,18</b>



Утверждаю



# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯБЛОКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЯБЛОКИ	12,27	10,8	0,04	0,04	1,03	4,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30		12,25	15,40	5,65	210,02
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	132	57	10,06	10,18	0,00	131,59
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,45	0,04	2,92	13,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,65	0,94	0,85	0,05	11,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,64	4,67	35,94	208,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7		0,27	0,01	15,17	63,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	11,7	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)		20	1,50	1,96	14,88	83,40
			<b>24,46</b>	<b>24,79</b>	<b>101,51</b>	<b>728,34</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,46</b>	<b>24,79</b>	<b>101,51</b>	<b>728,34</b>

Утверждаю



## МЕНЮ

### 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

#### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60		1,47	3,03	4,11	49,63
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	61,54	40	1,20	0,08	2,52	15,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5		15,23	11,75	45,03	346,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,7	65,7	6,89	0,82	44,54	212,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,70	0,64	0,04	8,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,6	24,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	40,7	7,34	6,31	0,00	86,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	3,8	0,05	0,01	0,30	1,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,1	0,1	0,00	0,00	0,10	0,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,23	0,21	0,01	2,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ)	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>21,52</b>	<b>15,29</b>	<b>94,43</b>	<b>600,55</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,52</b>	<b>15,29</b>	<b>94,43</b>	<b>600,55</b>





# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60		1,47	3,03	4,11	49,63
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61,54	40	1,20	0,08	2,52	15,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50		12,03	16,56	38,87	352,73
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51	46,4	8,19	8,28	0,00	107,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,27	0,01	15,17	63,01
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,09</b>	<b>21,87</b>	<b>98,12</b>	<b>667,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,09</b>	<b>21,87</b>	<b>98,12</b>	<b>667,18</b>



# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ )	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ	150/40		13,38	21,29	12,91	297,05
ГОВЯДИНА Б/К	63	63	11,37	9,78	0,00	133,22
КАРТОФЕЛЬ	98,92	64,3	1,25	0,25	10,17	48,02
МОРКОВЬ	20,93	15,7	0,19	0,02	1,05	5,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,1	25,7	0,45	0,03	1,17	6,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0,00	5,52	0,00	49,70
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ,РЖАНОЙ	30/20		3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,73</b>	<b>22,02</b>	<b>66,92</b>	<b>540,22</b>
			<b>17,73</b>	<b>22,02</b>	<b>66,92</b>	<b>540,22</b>





# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЯБЛОКИ	12,27	10,8	0,04	0,04	1,03	4,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30		8,07	7,66	10,80	144,39
РЫБА (МИНТАЙ) Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	55	39,6	6,15	0,23	0,00	26,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,64	4,67	35,94	208,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ ( ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,71	0,30	24,34	114,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,71	0,30	24,34	114,86
			<b>19,40</b>	<b>15,27</b>	<b>96,06</b>	<b>598,75</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,40</b>	<b>15,27</b>	<b>96,06</b>	<b>598,75</b>

Утверждаю



## МЕНЮ 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40		11,89	12,96	2,75	175,09
ГОВЯДИНА Б/К	75,2	63,2	11,41	9,81	0,00	133,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>19,71</b>	<b>18,27</b>	<b>94,70</b>	<b>623,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,71</b>	<b>18,27</b>	<b>94,70</b>	<b>623,91</b>





# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	19,38	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	11,3	9	0,16	0,01	0,42	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150/5	4,40	4,52	31,52	184,48
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48,5	48,5	4,37	0,51	31,48	148,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ		60/30	8,14	11,86	8,20	171,96
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,90	2,50	24,80	134,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ		30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>20,08</b>	<b>25,29</b>	<b>94,08</b>	<b>685,29</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,08</b>	<b>25,29</b>	<b>94,08</b>	<b>685,29</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

## 1-4 КЛАССЫ (СЕЗОН-ВЕСНА)

### ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5		15,20	12,52	45,08	353,32
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	65,8	65,8	6,90	0,83	44,61	213,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,7	0,70	0,64	0,04	8,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,5	24,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	40,4	40,4	7,28	6,27	0,00	85,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,06	0,01	0,32	1,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,23	0,21	0,01	2,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,25	0,01	15,13	62,77
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20		3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
			<b>21,52</b>	<b>15,78</b>	<b>107,62</b>	<b>659,60</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,52</b>	<b>15,78</b>	<b>107,62</b>	<b>659,60</b>