



МЕНИО
 Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,01	20,47	87,09	612,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,54	22,9	99,65	710,92
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.
 Старший повар: *Стефанов*



МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	18,68	20,175	78	568,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,58	21,885	93,8	662,64
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: 

Согласовано:
 Директор МБОУ "Большепольная ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Павлова Л. В.



МЕНЮ
 Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	4	2,3	49
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,95	18,83	80	571,01

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,4	7	3,8	84,8
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и черносливом	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,45	23,34	98	702,06
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: 

Согласовано:
 Директор МБОУ «Большепольская ООШ»
 Хусейнбаев Ю. Ю.
 Удмуртского муниципального района
 Ижевск
 Павлова Л. В.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК «Эдем»
 Турнина А. А.



МЕНЮ
Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Сыр	10		2,7	2,5	0	33,4
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10		7,3	10,39	26,7	229,51
Сосиска в тесте	90		7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	20		1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7		0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		20,071	20,435	85,075	604,76

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Сыр	15		4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10		7,3	10,39	26,7	229,51
Сосиска в тесте	90		7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,95	0,65	12,3	60
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7		0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		22,921	21,895	93,975	666,31
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20					

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: 



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,5	6,8	5,1	87,7
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,04	20,415	82,9	595,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	100	2,48	10,2	8,6	136,12
Плов из птицы	230	16,9	12,6	44,8	360,2
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,22	23,815	92,3	676,32
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.
 Старший повар: *Иванова*

Согласовано
 Директор МБОУ "Лицейская ООШ"
 Александровского муниципального района
 Павлова З. В.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



МЕНЮ
 Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Огурцы свежие с маслом	60		0,4	6	1,4	61,8
Картофельное пюре	150		3,8	6,5	34,8	212,9
Биточки рыбные с соусом	80/30		11,8	7,03	10,9	154,07
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		20,04	20,63	80,7	589,29

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Огурцы свежие с маслом	100		0,46	8,5	2,5	88,3
Картофельное пюре	180		4,1	8,8	41,8	262,8
Биточки рыбные с соусом	90/30		15	3,5	12,7	142,3
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30		1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		23,6	21,9	96,8	678,47
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20					

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: 