

Согласовано:  
Директор МБОУ "Большеутиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



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



МЕНЮ  
Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,961</b>	<b>20,315</b>	<b>84,815</b>	<b>604,7</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	0,67	0,08	2,17	12,05
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>23,591</b>	<b>24,035</b>	<b>91,205</b>	<b>656,54</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



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

МЕНЮ  
Вторник (неделя 1)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7
Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,495</b>	<b>20,295</b>	<b>79,89</b>	<b>583</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9
Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,385</b>	<b>21,955</b>	<b>91,16</b>	<b>658,97</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большеитиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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

**МЕНЮ**  
 Среда (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
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>18,314</b>	<b>18,87</b>	<b>84,99</b>	<b>614,61</b>

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
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,5</b>	<b>22,12</b>	<b>97,49</b>	<b>707,44</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,111</b>	<b>20,185</b>	<b>87,045</b>	<b>602</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	2,1	13	77,7
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,681</b>	<b>21,925</b>	<b>98,455</b>	<b>660,1</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большеутиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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



МЕНЮ  
 Пятница (неделя 1)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,925</b>	<b>19,845</b>	<b>82,98</b>	<b>591,2</b>

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,5	4,25	60,7
Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,6	117,2
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,605</b>	<b>22,065</b>	<b>91,01</b>	<b>648,14</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большеутиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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	2,142	5,09	2,47	64,2
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>18,752</b>	<b>19,42</b>	<b>86,93</b>	<b>592,49</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	50	2	5,09	2,06	62,05
Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	5,05	1,27	19,7	110,43
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,38</b>	<b>21,87</b>	<b>96,33</b>	<b>684,91</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
Директор МБОУ "Большеутиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ  
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>20,201</b>	<b>18,915</b>	<b>87,925</b>	<b>606,93</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>22,281</b>	<b>22,055</b>	<b>93,685</b>	<b>665,03</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большеитиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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

МЕНЮ  
 Вторник (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,425</b>	<b>19,745</b>	<b>81,73</b>	<b>597,04</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>23,055</b>	<b>22,585</b>	<b>92,79</b>	<b>680,2</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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



Согласовано:  
Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



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

**МЕНЮ**  
Среда (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	60	0,7	3,06	6,65	56,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,58</b>	<b>20,66</b>	<b>87,71</b>	<b>614,94</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	50	0,59	3,72	5,55	58,04
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	4,8	39,6	234,52
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,5	95
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,92</b>	<b>21,88</b>	<b>94,65</b>	<b>673,86</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



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

**МЕНЮ**  
**Четверг (неделя 2)**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148
Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>19,67</b>	<b>20,69</b>	<b>87,88</b>	<b>607,5</b>

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
Картофель тушеный	180	5,38	7,15	25,6	188,27
Котлета из говядины	90	13,06	14,6	19,66	271,29
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>23,6</b>	<b>24,13</b>	<b>97,83</b>	<b>713,46</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
Алексеевского муниципального района  
Сайфутдинова А. Н.



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

**МЕНЮ**  
Пятница (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>18,285</b>	<b>19,065</b>	<b>79,66</b>	<b>566,03</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	50	1	5,8	6,6	86,1
Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	140,4
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>21,805</b>	<b>23,345</b>	<b>91,18</b>	<b>696,74</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Большетиганская ООШ"  
 Алексеевского муниципального района  
 Сайфутдинова А. Н.



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

**МЕНЮ**  
 Суббота (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>55,55</b>	<b>18,501</b>	<b>19,565</b>	<b>82,715</b>	<b>580,11</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	50	0,77	0,08	2,5	13,8
Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>54,56</b>	<b>22,23</b>	<b>23,02</b>	<b>92,98</b>	<b>697,92</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 8,30 рублей)</b>	<b>46,26</b>				

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