

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,191	20,265	88,515	611,4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	150	0,52	0,34	14,7	104
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч 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	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,511	22,165	100,155	686,4
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Ястребова Р. З.
 Старший повар:  /  Ермишина А. А.



Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотнокова Л. 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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,82	3,05	8,81	55,68
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,85	19,52	85,658	616,68

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,36	5,08	14,68	92,8
Жаркое из говядины	220	12,43	14,88	30,71	331,1
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,32	22,54	100,078	710,9
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
 Старший повар: Устинова Н. А.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	
Огурцы свежие с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39
Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146
Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,179	20,73	81,49	607,4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	100	0,665	6,08	1,8	65
Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,421	22,745	94,65	670,2
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
 Старший повар: Четшова Н.



Согласовано:
Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Плотникова Л. 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	
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202
Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,081	19,275	86,735	606

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	150	0,52	0,34	28,82	104
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202
Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,92	21,17	100,34	691,53
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
Старший повар: Плотникова Л. Н.



Согласовано
Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Плотникова Л. Н.



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	
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,4	19,7	83,28	613,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,17	5,1	11,09	106
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,581	22,835	97,025	709,23
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
Старший повар: Деткина А. А.



МЕНЮ
 Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,584	18,63	85,26	614,05

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264
Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,47	22,22	99,65	711,55
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З
 Старший повар: Устинова И. А.



Согласовано
Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Плотникова Л. 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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170
Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,2	20,07	94,725	613,93

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204
Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,631	23,225	100,735	667
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
Старший повар: Четникова И. А.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	120	0,48	0,48	8,82	56
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Плов из говядины	200	12,73	10,8	22,34	246
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,39	17,79	80,608	616,75

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Плов из говядины	250	15,9	15,4	27,92	307,5
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Кисель	200	0	0	35,94	118
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	22,36	19,85	93,9	504,25
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Кисель	200	0	0	35,94	118

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.

Старший повар: Иванова Е. М.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186
Пирожок с повидлом	60	8,6	9,87	22,31	183
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	18,28	19,51	86,23	599,3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	150	0,52	0,34	28,82	104
Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186
Пирожок с повидлом	60	8,6	9,87	22,31	183
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,501	18,995	111,01	675
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Ястребова Р. З
 Старший повар:  Яемшина А. Р.

Согласовано
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. Н.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
Четверг (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35
Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146
Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,32	20,447	92,977	584,2

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	2,81	6,18	5,78	88,53
Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2
Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	21,6	25,64	103,71	680,26
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. 3
 Старший повар: Устинова А. А.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета рубленая из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	20,41	19,08	85,52	605,69

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие	100	1,1	0,2	3,8	2,33
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	23,021	20,75	99,275	651,13
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60

*Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
 Старший повар: Чайков / Семичева АД

Согласовано:
 Директор МБОУ "Родниковская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Плотникова Л. 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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202
Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	53,41	19,18	19,69	85,05	601,9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202
Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена завтрака / Итого за завтрак	48,00	24,3	21,8	101,56	652,28
Родительская плата (за минусом субсидии 8,00 рублей)	40,00				

МЕНЮ на 8,00 рублей

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53

Технолог-калькулятор: Ястребова Р. З.
 Старший повар: Петушова Н. Д.