



Согласовано:
Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Хаметшин М. З.



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	
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,961	20,315	84,815	604,7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,591	24,035	91,205	656,54
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

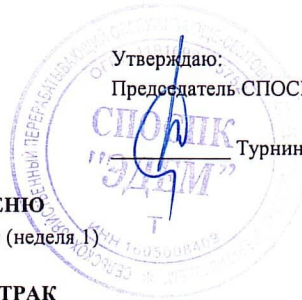
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.

Старший повар: Турнина А.А.



Согласовано: _____
Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Хаметшин М. З.



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

МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,495	20,295	79,89	583

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,385	21,955	91,16	658,97
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

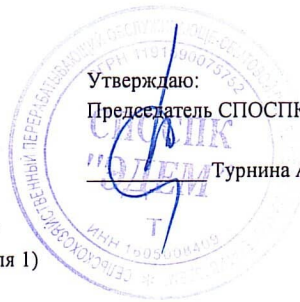
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____



Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



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	
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,314	18,87	84,99	614,61

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
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,5	22,12	97,49	707,44
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

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



Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



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

МЕНЮ
 Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

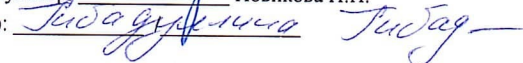
Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,111	20,185	87,045	602

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,681	21,925	98,455	660,1
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: 

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

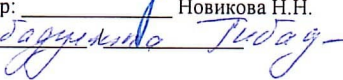
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Салат картофельный с солеными огурцами	60		1,9	6,8	5,2	87,7
Плов из птицы	200		14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19		19,925	19,845	82,98	591,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00		21,605	22,065	91,01	648,14
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20					

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

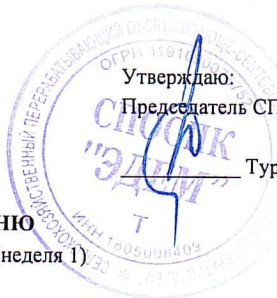
Старший повар:  Тшаджишима Тшадж

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ
 Суббота (неделя I)

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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,752	19,42	86,93	592,49

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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,38	21,87	96,33	684,91
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.

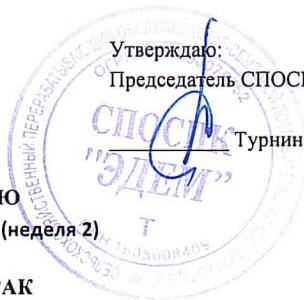
Старший повар: Телегина Л.А.

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



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	
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	20,201	18,915	87,925	606,93

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 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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	22,281	22,055	93,685	665,03
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

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

Согласовано:
Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
Алексеевского муниципального района
Хаметшин М. З.



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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,425	19,745	81,73	597,04

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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,055	22,585	92,79	680,2
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: 

Согласовано
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
 Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

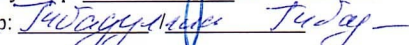
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат "Витаминный"	60	0,7	3,06	6,65	56,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,58	20,66	87,71	614,94

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,92	21,88	94,65	673,86
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: 

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНИЮ
 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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,67	20,69	87,88	607,5

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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,6	24,13	97,83	713,46
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНИЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: 

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.

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

МЕНЮ
 Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,285	19,065	79,66	566,03

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,805	23,345	91,18	696,74
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

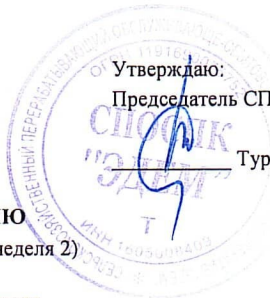
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.

Старший повар: Турнина А.А.



Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ"
 Алексеевского муниципального района
 Хаметшин М. З.



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

МЕНЮ
 Суббота (неделя 2)


ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,501	19,565	82,715	580,11

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	22,23	23,02	92,98	697,92
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

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	190/10	0,021	0,005	14,975	60

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