



Согласовано
Директор МБОУ «Среднетиганская СОШ с дошкольной группой»
Ахмедовский муниципальный район
Камешин М.З.

Меню (сад)
Понедельник 1 неделя



Утверждено:
Председатель СПОСНК "Эдем"
Турпина А.А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Суп молочный с крупой (пшениный)	180	6,69	8,04	19,8	178,32	1,63
Какао с молоком	200	4,08	3,94	16,6	116,8	1,42
Бутерброд с сыром	50/10	0,45	0,24	16,53	70	0
2-ой завтрак						
Кисломолочный продукт	180	4,08	4,5	7,2	85,6	0
Обед						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,7	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	200/12/8	5,23	5,03	9,58	136,82	11,8
Картофельное пюре	130	2,96	4,72	34,6	192,72	20,7
Котлета из говядины	70	7,2	9,72	11,24	161,24	0,6
Чай с сахаром	200/10	0,15	0,04	12,13	55,16	0,1
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Булочка с повидлом	60	6,6	8,9	16,4	172,1	0,15
Фрукт	85	1,2	0,12	5,18	21,77	0,1
Кисель	180	0	0	18,82	75,5	0
Цена	126,79					
Итого за 1 день:	42,31	45,71	190,35	1373,93	39,11	

Завхоз /
Вашева Л. П.
Ст. Повар / Вашева



Согласовано

Директор МБОУ "Среднеаганская СОШ с дошкольной группой"

Александровский муниципальный район

Хаметшин М. З.

Меню (сад)

Вторник 1 недели



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	180/7/7	4,2	5,8	17,94	140,6	1,95
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	70	4,33	3,75	20,35	132,47	0,04
2-ой завтрак						
Сок	180	0,9	0	10,8	73,87	3,9
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,86	2,74	5,23	49,18	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	200/12/8	6,95	5,75	17,14	148,11	12,02
Макароны отварные со сливочным маслом	130	3,68	4,43	28,38	156,67	0
Кнели куриные	70	5,07	7,62	4,5	106,86	4,53
Компот из сухофруктов	180	0,05	0	16,08	64,55	0,04
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Кисломолочный продукт	180	4,68	4,5	7,2	79,38	0
Фрукт	85	0,55	0,92	5,18	31,2	0,1
Кондитерское изделие	50	3,1	4,01	28,7	163,29	0,26
Цена	126,79					
Итого за день		40,36	42,79	197,41	1342,2	38,49

Завхоз /

Васильева Л. П.

Ст. Повар /

Васильева



Согласовано:

Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ с дошкольной группой"

Алексеевского муниципального района

Хаметшин М. З.

Меню (сад)

Среда 1 неделя



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша манная молочная со сливочным маслом	180	5,8	6	15,2	135,6	1,79
Чай сладкий с молоком	200	2,71	3,1	16,24	105,65	1,26
Бутерброд с повидлом	75	2,82	3,48	23,3	135,8	0,1
2-ой завтрак						
Сок	180	0,9	0	10,8	73,87	3,9
Обед						
Салат из моркови с изюмом	60	0,75	6,04	7,2	86,38	2,92
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	200/12/8	4,9	6,45	17,8	148,85	13,4
Жаркое из птицы	190	10,7	9,05	26,53	230,37	12,16
Компот из яблок и изюма	180	0,25	0,07	22,7	77,5	2,65
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Булочка домашняя	60	2,87	4,81	31,33	180,11	0,25
Кисломолочный продукт	200	5,2	4,5	7,56	87,86	0,54
Цена	126,79					
Итого за день		40,09	43,9	199,37	1361,19	39,32

Завхоз /

Васильева Л. П.

Ст. Повар /

Васильева



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

Меню (сад)
Четверг 1 неделя



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

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	180	5,73	7,3	19,5	166,62	1,46
Какао с молоком	200	4,08	3,94	16,6	116,8	1,42
Бутерборд с сыром	50/10	0,45	0,24	16,53	70	0
2-ой завтрак						
Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	137,6	0
Обед						
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,27	61,07	5,8
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	200/12/8	6,18	6,8	23,1	178,32	8,82
Запеканка рыбная с рисом	150	8,8	9,5	28,04	232,86	15,58
Чай с сахаром и лимоном	200/10/4	0,15	0,04	12,13	55,16	0,1
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	0,09	0,05
Фрукт	85	0,72	0,2	6,48	34,4	4,8
Оладьи со сгущенным молоком	120/10	7,45	8,8	34,55	247,2	0,66
Цена	126,79					
Итого за день		42,49	45,77	202,38	1399,32	38,69

Завхоз /

Вамеева Л. П.

Ст. Повар /

Вамеева



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

Меню (сад)

Пятница 1 неделя



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

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Омлет натуральный со сливочным маслом	150	5,31	6,1	17	144,14	1,1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом	50/10	2,83	3,25	22,6	108	0,04
2-ой завтрак						
Кисломолочный продукт	180	3,36	4,5	7,2	82,7	0
Обед						
Салат "Витаминный"	60	0,86	2,74	5,23	49,18	15,28
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	200/12	6,11	5,41	13,2	125,93	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	130	5,85	6,55	33,54	197,37	0
Гуляш из куриных грудок	40/40	3,45	6,8	7,11	103,44	5,4
Компот из сухофруктов	180	0,05	0	16	64,55	0,04
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Булочка "К чаю"	60	6,2	8,42	20,4	182,2	0,15
Фрукт	85	1,44	0,17	6,88	32,13	6,1
Чай с сахаром	200/10	0,15	0,04	12,13	55,16	0,1
Цена	126,79					
Итого за день		41,6	47,25	197,2	1340,82	39,06

Завхоз /

Васильева С. Р.

Ст. Повар /

Васильева



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

Меню (сад)
Суббота 1 неделя



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	130/20	4,84	6,32	20,8	159,44	0,77
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	60	3,7	3,3	17,79	115,66	0,02
2-ой завтрак						
Кисель	180	0	0	18,82	75,5	0
Обед						
Винегрет овощной	60	0,87	4,04	5,27	61,07	5,8
Суп картофельный с крупой (пшениный) с курицей со сметаной	200/12/8	5,1	4,7	22	150,7	8,82
Жаркое по-домашнему из говядины	180	10,63	12,88	27,35	267,84	18,4
Компот из сухофруктов	180	0,05	0	16,08	64,55	0,04
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Кондитерское изделие	50	1,29	1,13	26,48	69,26	0,26
Фрукт	85	1,2	0,12	5,18	21,77	0,1
Кисломолочный продукт	180	4,6	4	6,8	81,6	0,54
Цена	126,79					
Итого за день		38,88	43,43	202,48	1350,87	36,5

Завхоз / Замеева Л. Р.
Ст. Повар / Вашева

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

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

Меню (сад)

Понедельник 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/7/7	5,8	6	15,2	136	1,75
Бутерброд с повидлом	75	2,82	3,48	23,3	135,8	0,1
Чай сладкий с молоком	200	2,71	3,1	16,24	105,65	1,26
2-ой завтрак						
Сок	180	0,9	0	10,8	73,87	3,89
Обед						
Салат из моркови	60	0,73	7,48	6,73	97,16	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	200/12/8	5,23	5,03	10,58	136,82	14,3
Рыба запеченная в омлете	150	8,72	8,6	29,9	231,88	2,06
Компот из яблок и изюма	180	0,25	0,07	22,7	77,54	2,65
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,57	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Слойка с сахаром	65	6,6	8,6	35,7	246,6	0,15
Фрукт	85	1,2	0,1	5,18	21,77	11
Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	0,09	0,05
Цена	126,79					
Итого за 1 день:		38,54	42,86	197,07	1362,38	37,43

Завхоз /
 Валеева А. Д.
 Ст. Повар / Валеева



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



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

Меню (сад)
Вторник 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Пудинг из творога	150	4,74	6,08	18,29	146,84	0,77
Какао с молоком	190	3,7	3,24	13,9	116,8	1,42
Бутерброд с маслом	50/10	2,83	3,25	22,6	108	0,04
2-ой завтрак						
Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	18,53	134,4	0
Обед						
Салат "Витаминный"	60	0,86	2,74	5,23	49,18	14,28
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	200/15	6,18	6,8	23,1	178,32	8,82
Рагу овощное	150	2,49	5,8	18,74	137,12	8,36
Котлета куриная	70	5,7	5,56	8,15	105,44	0,62
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Компот из свежих фруктов	180	0,05	0	15,29	61,33	0,04
Полдник						
Кисель	190	0	0	18,82	75,96	0
Пирожок печеный с картофелем	65	7,9	8,8	22,1	199,2	4,55
Цена	126,79					
Итого за день		42,5	47,17	205,46	1389,39	38,9

Завхоз / Васильева Л. П.
Ст. Повар / Васильева

Согласовано:

Директор МБОУ "Среднетитанская СОШ с дошкольной группой"

Алексеевского муниципального района

Хаметшин М. З.



Меню (сад)

Среда 2 неделя

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	180/7/7	4,2	5,8	17,94	140,6	1,95
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,69	13,8	89,49	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	70	4,33	3,75	20,35	132,47	0,04
2-ой завтрак						
Сок	180	0,9	0	10,8	73,87	3,89
Обед						
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,27	61,07	4,58
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	200/12/8	7,6	9	17,8	182,6	10,22
Голубцы ленивые	190	8,1	8,5	29,64	228,36	11,8
Компот из сухофруктов	180	0,05	0	16,08	64,55	0,04
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Булочка сдобная	60	4,4	4,25	26,1	160,25	0,25
Фрукт	85	0,72	0,2	6,48	30,6	4,8
Кисломолочный продукт	180	3,36	4,5	7,2	82,74	0
Цена	126,79					
Итого за день		40,24	43,14	192,17	1345,8	39,32

Завхоз /

Валиева А. Р.

Ст. Повар /

Валиева

Согласовано:
 Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ с дошкольной группой"
 Алексеевского муниципального района

Хаметшин М. З.

Меню (сад)

Четверг 2 неделя

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рисовый)	180	5,04	5,7	15,02	131,54	1,63
Чай сладкий с молоком	180	2,71	3,1	16,24	105,65	1,26
Бутерброд с повидлом	75	2,82	3,48	23,3	135,8	0,1
2-ой завтрак						
Кисломолочный продукт	180	3,74	3,23	5,44	63,26	0,4
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,48	0,06	1,56	8,7	2,61
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб	200/12/8	6,14	9,58	7,53	140,9	12,22
Картофельное пюре	130	2,96	4,72	34,6	192,72	11,01
Биточки рыбные из минтая	70	6,8	5,86	4,61	98,38	2,3
Компот из яблок и изюма	180	0,21	0,06	18,92	64,62	2,21
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	87,68	0
Полдник						
Чай без сахара	200	0,01	0	0,03	0,09	0,05
Фрукт	85	0,72	0,68	6,48	34,4	4,8
Оладьи со сгущенкой	120/10	7,65	8,55	34,52	245,63	0,66
Цена	126,79					
Итого за день		42,47	45,42	188,96	1320,89	39,25

Завхоз /

Вашева Л. Р.

Ст. Повар /

Вашева

Согласовано:

Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ с дошкольной группой"
Алексеевского муниципального района
Хаметшин М. З.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Меню (сад)

Пятница 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180/7/7	4,8	5,78	17,22	140,1	1,89
Какао с молоком	180	3,67	3,55	14,94	106,39	1,42
Бутерброд с маслом	50/10	2,83	3,25	22,6	108	0,04
2-ой завтрак						
Сок	180	0,84	0	4,1	23,04	3,89
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,86	2,74	5,23	49,18	14,58
Суп-лапша домашняя с курицей	200/12	6,25	8,58	23,46	196,06	12,1
Плов из птицы	190	9,48	10,22	30,9	253,5	4,98
Компот из свежих фруктов	180	0,05	0	15,29	61,33	0,04
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Сырники из творога	80/20	7,13	9,19	23,77	206,31	0,36
Фрукт	85	1,2	0,12	5,18	21,77	0,1
Чай с сахаром	200/10	0,15	0,04	12,13	55,16	0,1
Цена	126,79					
Итого за день		40,45	43,87	196,35	1320,04	39,26

Завхоз /

Вашева Л. П.

Ст. Повар /

Вашева

Согласовано:

Директор МБОУ "Среднетиганская СОШ с дошкольной группой"

Алексеевского муниципального района

Хаметшин М. З.

Меню (сад)

Суббота 2 неделя

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А. А.

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К/кал	Витамин С
Завтрак						
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	180/7/7	3,69	5,5	19,94	144,02	1,75
Чай сладкий с молоком	200	2,71	3,1	16,24	105,65	1,26
Батон нарезной	50	0,9	0,3	15,54	68,46	0
Яйцо отварное	40	3,8	2,72	0,29	40,84	0
2-ой завтрак						
Кисель	180	0	0	18,82	75,5	0
Обед						
Винегрет овощной	60	0,87	4,04	5,27	61,07	5,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	200/12	6,11	5,44	13,1	125,8	7,3
Картофель тушеный в соусе	130	3,45	6,78	18,44	147,98	15,99
Тефтели мясные	70	5,1	5,36	10,5	110,64	1,35
Компот из изюма	180	0,28	0	24,17	97,81	0,03
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	3,19	0,4	20,71	99,2	0
Полдник						
Кисломолочный продукт	180	4,6	4	6,8	81,6	0,54
Фрукт	85	1,44	0,17	6,88	32,13	5,1
Кондитерское изделие	50	2,45	5,2	27,39	166,16	0,26
Цена	126,79					
Итого за день		38,59	43,01	204,09	1356,86	39,38

Завхоз /

Валеева Л. П.

Ст. Повар /

Валеева