

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района

Шигапова Л. Р.

Утверждаю:
 Председатель СПОСЦК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (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
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 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		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: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ядвинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.



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



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 "Ялкинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Шигапова Л. Р.



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	
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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	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 "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.

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: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.



Утверждаю:
 Председатель СПОСЦК "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: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.



МЕНЮ
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,07	20,66	86,25	612,12

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 "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	41,3	286,9
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
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	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,85	22,41	100,41	690,74
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

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



Согласовано:
Директор МБОУ "Ялгинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Шигапова Л. Р.



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

МЕНЮ
Вторник (неделя 2)

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
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	100/50	4,3	5,8	27,9	181
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
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 лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	18,64	19,815	79,75	584,05

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
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	21,54	22,015	96,55	687,4
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

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



Согласовано:
Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Шигапова Л. Р.



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

МЕНИО
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
Плов из говядины	200	15,2	16,2	39,5	364,6
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	19,94	20,36	79,75	582,06

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	100	1,2	5,2	10,8	94,5
Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2
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	73,40	22,74	24,1	91,4	673,22
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.



Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



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
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	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 урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,92	20,53	87,1	612,79

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	2,2	0,47	14,7	71,8
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	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,83	22,33	100,2	688,64
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

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

Согласовано: _____
 Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
 Алексеевского муниципального района
 Шигапова Л. Р.



МЕНЮ
 Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	5,8	81,8
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1
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	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,13	20,535	80,08	575,93

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1
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	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,96	24,065	95,04	687,33
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

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



Согласовано:
Директор МБОУ "Ялкинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Шигапова Л. Р.



Утверждаю:
Председатель СПОСНК "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	1	6	5,8	81,6
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,78	20,08	80,32	604,32

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10	10,7	140,3
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,3	24	95,14	690
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

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