

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александровского*  
*Т.И. Сунатуллина*

муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 1

Дата " 28 " 10 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	12,09	13,28	15,97	231,76
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,7</b>	<b>20,09</b>	<b>66,6</b>	<b>571,82</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Кондитерское изделие	50	4,22	1,12	26,4	138,6
Сок	200	0	0	38	76,8
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>4,22</b>	<b>1,12</b>	<b>64,4</b>	<b>215,4</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	18,645	105,75
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Пюре картофельное	150	3,43	7,1	21,1	146
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	23,5	108,5
Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Итого за обед:</b>		<b>24,28</b>	<b>31,71</b>	<b>115,195</b>	<b>837,85</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>52,92</b>	<b>246,195</b>	<b>1625,07</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ



муниципального района

*Т. Н. Сидякина*

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А.А.

МЕНЮ  
День 2

Дата " 29 " 10 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,48	13,28	16,01	224,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,98</b>	<b>21,43</b>	<b>61,55</b>	<b>547,34</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,25</b>	<b>2,82</b>	<b>59,3</b>	<b>215,4</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Витаминный"	60	0,7	2,9	13,3	52,08
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	3,2	27,6	158
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>26,13</b>	<b>28,57</b>	<b>128,58</b>	<b>803,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>51,36</b>	<b>52,82</b>	<b>249,43</b>	<b>1565,94</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александрового*  
*Т.Н. Сундурмакеева*

муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 3

Дата " 30 " 10 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Сыр	30	6,9	10,3	1,04	124,46
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета куриная	90	10,5	11,31	6,58	170,11
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,931</b>	<b>28,305</b>	<b>76,615</b>	<b>652,33</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,12</b>	<b>64,4</b>	<b>215,4</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
<b>Итого за обед:</b>		<b>29,364</b>	<b>23,3</b>	<b>90,67</b>	<b>722,12</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>56,575</b>	<b>52,725</b>	<b>231,685</b>	<b>1589,85</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ



муниципального района



МЕНЮ

День 4

Дата " 31 " 10 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи с повидлом	80/20	5,04	8,89	41,85	267,57
Омлет натуральный	150/5	9,88	8,95	11,16	203,5
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,44</b>	<b>18</b>	<b>98,79</b>	<b>635,95</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	65
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,6	22,1	137,44
Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,5	7,11	13,2	161,76
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	0,6	27	132
Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
<b>Итого за обед:</b>		<b>39,63</b>	<b>34,3</b>	<b>91,54</b>	<b>761,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>56,59</b>	<b>52,64</b>	<b>243,03</b>	<b>1578,25</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ



муниципального района

Т.Н. Ситникова

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А.А.

МЕНЮ

День 5

Дата " 1 " 11 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Салат из свежих овощей	60	0,43	3,42	3,84	54,49
Гарнир сложный	150	5,01	4,8	23,43	156,96
Тефтели мясные	90	15,01	12,06	16,1	232,98
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,94</b>	<b>20,65</b>	<b>79</b>	<b>601,39</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	22,5	110
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>26,76</b>	<b>33,94</b>	<b>114,43</b>	<b>928,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>54,93</b>	<b>246,13</b>	<b>1710,49</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ

*Александровского* муниципального района  
*Т.Н. Сергачева*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 6

Дата " 2 " 11 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	9,15	13,31	29,2	265,89
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,921</b>	<b>22,325</b>	<b>75,495</b>	<b>593,25</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Сок	200	0	0	38	76,8
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
<b>Обед</b>					
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины	90	9,13	12,9	12,16	201,26
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
<b>Итого за обед:</b>		<b>29,04</b>	<b>34,94</b>	<b>106,3</b>	<b>794,74</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>54,481</b>	<b>57,605</b>	<b>234,495</b>	<b>1568,79</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				

Согласовано:

Директор МБОУ

муниципального района



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.



МЕНЮ

День 7

Дата " 5 " 11 2024 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	8,88	5,99	22,87	180,91
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,58</b>	<b>28,64</b>	<b>68,69</b>	<b>636,37</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,25</b>	<b>2,82</b>	<b>59,3</b>	<b>215,4</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6
Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	0,6	28,2	130,2
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
<b>Итого за обед:</b>		<b>25,45</b>	<b>23,86</b>	<b>109,79</b>	<b>739,1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>51,28</b>	<b>55,32</b>	<b>237,78</b>	<b>1590,87</b>
<b>Цена за день:</b>	<b>207,63</b>				