



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____
ДЕНЬ 1 неделя 2

ЗАВТРАК (1-9 классы)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	28	223,35	4,48	4,88	32,23
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		334,19	7,06	5,34	64,31

ОБЕД (1-4 КЛАССЫ)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	245	77,76	16,02	18,13	42,98	386,4
Чай «Витаминный» с шиповником	200		0,24	0,09	12,43	54,2
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
итого	500		20,14	18,78	79,59	558,75

ОБЕД (5-9 КЛАССЫ)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлета из мяса птицы	90	50	198	10,20	12,93	13,79
Каша пшенная молочная	200		210	5,58	6,68	31,92
Чай с сахаром	190/10		40	0,07	0,02	10,01
Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржаной	20		39,6	1,32	0,24	7,92
Итого	530		534,6	18,69	20,02	73,48



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 2 неделя 2

ЗАВТРАК (1-9 классы)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	28	171,76	6,68	5,83	23,59
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
ИТОГО	383		320,96	8,50	5,47	59

ОБЕД (1-4 КЛАССЫ)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	белки	жиры	углеводы	калорийность
Рыба, тушенная с овощами	100	77, 76	9,05	6,09	3,8	105
Пюре картофельное с маслом сливочным	153		3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,1	17,9	74,6
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Салат из отварной свеклы	60		0,84	3,61	4,96	55,68
ИТОГО	548		15,79	16,33	64,35	467,98

ОБЕД (5-9 КЛАССЫ)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из св капусты с мяс фрикад со сметаной	250/10/5	50	117,46	3,89	6,87	8,16
компот из свежих яблок (75С)	200		48,20	0,16	0,16	17,90
Хлеб ржаной	20		39,6	1,32	0,24	7,92
ИТОГО	485		231,66	5,37	7,27	33,98



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

**ДЕНЬ 3 неделя 2
ЗАВТРАК (1-9 классы)**

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша гречневая с маслом сливочным	150/3	28	204,26	6,44	5,03	33,18
Чай с сахаром	190/10		57,30	0,08	0,08	13,94
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		320,96	8,50	5,47	59,00

ОБЕД (1-4 КЛАССЫ)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Плов из говядины с рисовой крупой	200	77,76	15,95	19,55	39,75	408,42
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,1	40
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
итого	545		19,64	20,41	79,87	593,77

ОБЕД (5-9 КЛАССЫ)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	50	105	9,05	6,09	3,8
Пюре картофельное	180		188,46	3,71	8,36	24,58
Кисель	200		123,60	0,60	0,10	30,20
Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржаной	20		39,6	1,32	0,24	7,92
итого	520		503,66	16,20	14,97	76,34



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

**ДЕНЬ 4 неделя 2
ЗАВТРАК (1-9 классы)**

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша Дружба молочная с маслом сливочным	150/3	28	165,26	4,52	5,12	25,05
компот из сухофруктов	200		92,90	0,83	0,09	22,03
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		390,66	7,33	5,59	76,95

ОБЕД 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	225	77,76	11,45	12,46	31,32	289,65
Салат из моркови	60		0,74	0,06	9,98	49,02
Какао с молоком	200		1,58	3,54	7,6	78,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
итого	515		16,05	16,3	63,66	487,77

ОБЕД 5-9 КЛАССЫ

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый с картофелем и куриными фрикадельками	250/10	50	168,85	6,85	6,59	17,33
Компот из урюка	200		76,4	0,75	0,06	17,93
Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржаной	20		39,6	1,32	0,24	7,92
итого	500		331,85	10,44	7,05	53,02



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 5 неделя 2

ЗАВТРАК (1-9 классы)

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	28	158,86	4,56	4,78	24,29
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		266,46	7,22	5,42	46,95

ОБЕД (1-4 классы)

Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Овощи тушеные с мясом	200	77,76	271,5	12,48	15,68	19,34
Компот из сухофруктов (75С)	200		92,8	0,66	0,09	22,03
Хлеб ржаной	20		39,6	1,32	0,24	7,92
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180		77,4	1,62	0,36	14,58
ИТОГО	553		582,15	19,74	19,17	82,09

ОБЕД (5-9 классы)

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
овощи тушеные с мясом	50/150	50	135,95	3,51	7,16	12,96
чай с сахаром с лимоном	185/10/5		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	430		235,35	5,56	7,54	34,84



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 6 неделя 2

ЗАВТРАК (1-9 классы)

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	28	176,10	5,68	2,85	31,96
компот из урюка	200		116,4	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		351,9	8,41	3,27	71,77

ОБЕД (1-4 классы)

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228	77,76	366,76	15,16	16,19	44,63
Салат из свежей капусты с морковью	80		48,32	1,05	2,6	5,17
Чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
Хлеб пшеничный	45		105,75	3,42	0,36	22,14
Итого	553		582,15	19,74	19,17	82,09

ОБЕД (5-9 классы)

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы	250/10	50	173,31	5,04	8,32	18,63
Компот из яблок	200		48,15	0,09	0,02	11,91
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	490		280,86	7,11	8,7	42,42



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 1 неделя 1 ЗАВТРАК 1-9 классы

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	28	171,76	6,68	5,83	23,59
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		314,76	9,26	6,29	55,67

ОБЕД 1-4 классы

Блюда	Вес блюда, г	Цена, руб.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	230	77,76	11,45	12,46	31,32	289,95	ТТК
Салат из моркови с яблоками	60		0,64	3,01	5,11	50,91	ТТК
Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,8	349
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4	6
итого	520		14,73	15,92	70,34	493,06	

ОБЕД 5-9 классы

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
котлета из мяса кур	90	50	214	13	12	13
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		176,10	5,68	2,85	31,96
чай с сахаром	190/10		40,00	0,07	0,02	10
хлеб пшеничный/ржаной	20/20		50,75/59,40	1,71/1,98	0,36/0,36	11,07/11,88
итого	485		490,25	22,44	15,59	77,91



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 2 неделя 1

ЗАВТРАК 1-9 классы

Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	28	185,17	5,46	4,98	29,41
чай с сахаром с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		285,89	7,55	5,36	51,44

ОБЕД 1-4 классы

Наименование блюда	вес блюда, г	цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с молоком сливочным	215	77,76	10,55	11,85	39,4	324,45
Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6	60,7
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
итого	545		16,13	15,31	67,08	491,55

ОБЕД 5-9 классы

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп лапша ПФ домашняя с мясом птицы	250/10	50	132,55	5,65	6,10	11,62
чай с сахаром с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
хлеб пшеничный/ржаной	20/20		50,75/59,40	1,71/1,98	0,36/0,36	11,07/11,88
итого	500		284,02	9,45	6,84	44,72



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

ДЕНЬ 3 неделя 1

ЗАВТРАК 1-9 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	28	176,10	5,68	2,85	31,96
компот из сухофруктов	200		166,00	0,83	0,11	40,02
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		401,5	8,49	3,32	83,86

ОБЕД 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Гуляш из говядины	100	77,76	10,39	14,79	10,3	221
Каша гречневая рассыпчатая	150		3,77	2,29	39,72	214
Чай с сахаром, с лимоном	200		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной с сыром	60		5,93	3,26	19,8	133,33
итого	510		20,2	20,36	79,97	609,65

ОБЕД 5-9 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гуляш из куриной грудки	50/50	50	221	10,39	14,79	10,3
Каша гречневая рассыпчатая	150		214	3,77	2,29	39,72
хлеб ржаной	20		59,40	1,98	0,36	11,88
Итого	270		494,4	16,14	17,44	61,9



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

**ДЕНЬ 4 неделя 1
ЗАВТРАК 1-9 КЛАССЫ**

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша геркулесовая с маслом сливочным	150/3	28	185,17	5,46	4,98	29,41
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		292,77	8,12	5,62	52,07

ОБЕД 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Птица запеченная	100	77,76	10,42	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	153		3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,54	79,2
Свекла отварная с дольками	60		1,08	0,06	5,88	28,8
итого	583		20,16	19,55	87,33	613,75

ОБЕД 5-9 КЛАССЫ

Наименование блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп крестьянский с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками со сметаной	250/10/5	50	104,95			
				2,98	6,99	7,07
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	20		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	485		247,95	5,56	7,45	39,15



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

**ДЕНЬ 5 неделя 1
ЗАВТРАК 1-9 КЛАССЫ**

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	28	158,86	4,56	4,78	24,29
компот из свежих яблок	200		114,60	0,16	0,16	27,88
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		332,86	6,7	5,3	64,05

ОБЕД 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	100	77,76	7,08	11,94	8,36	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185		5,1	3,62	31,96	176,1
Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,5
Хлеб пшеничный с сыром	60		7,37	4,35	22,14	157,25
итого	545		19,89	20,08	83,92	560,85

ОБЕД 5-9 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	50	124	7	12	8
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		176	5	4	32
хлеб пшеничный/ржаной	20/20		50,75/59,40	1,71/1,98	0,36/0,36	11,07/11,88
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41	0	0	10
итого	525		391,75/400,4	13,71/13,98	16,36/16,36	61,07/61,88



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на _____

**ДЕНЬ 6 неделя 1
ЗАВТРАК 1-9 КЛАССЫ**

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша пшенная с маслом сливочным	150/3	28	145,80	4,25	3,41	24,40
компот из урюка	200		116,40	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
итого	383		321,6	6,98	3,83	64,21

ОБЕД 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.	белки	жиры	углеводы	калорийность
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	77,76	12,93	12,41	40,12	304,30
Салат из свежей капусты с морковью	80		1,05	2,6	5,17	48,32
Чай с сахаром, с лимоном	200		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75
итого	538		16,08	15,39	67,32	453,34

ОБЕД 5-9 КЛАССЫ

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками и сметаной	250/10/5	50	131,46	3,93	6,84	11,19
компот из урюка и изюма	200		116,4	0,55	0,07	18,89
хлеб ржаной	20		59,40	1,32	0,24	7,92
итого	485		249,36	5,80	7,15	38