



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (1 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом сливочным	180/5	140/3	229,05	155,56
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	25/5/	115,67	128,77
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КЕФИР	180/3	150/2	102	83,0
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	21,80	40	14,53
	Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	180/15	150/10	114,56	90,56
	Пюре картофельное	140	120	128,10	109,80
	Котлеты рубленные из говядины	70	50	211,06	150,76
	Напиток из сухофруктов	180	150	72	60,0
	Хлеб пшеничный	25	15	58,75	35,25
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
	Полдник	Булочка дорожная	50	35	181
Фрукты свежие ЯБЛОКО		100	100	47	47
Чай с сахаром		180/6	150/5	23,94	19,95



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (2 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Полбяная» молочная со сливочным маслом	180/3	140/3	207,32	162,0
	Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	40	56,52	37,68
	Борщ со свежей капустой, с картофелем и сметаной на курином бульоне	180/7	150/5	87,64	73,58
	Плов из отварной птицы	200	150	282,55	229
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб пшеничный	25	15	58,75	35,25
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	110/20	408,20	353,40
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
	Фрукты свежие(Яблоко)	100	100	47,0	47,0



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (3 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	228	178,07
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,0	76,0
Обед	Салат из свежей капусты /с морковью	60	40	53,88	35,52
	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	180/10	150/10	76,57	66,28
	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	40/20	124,98	99,98
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	110/3	158,16	134,38
	Кисель	180	150	75,24	62,70
	Хлеб пшеничный	20	15	47,05	35,25
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
	Полдник	Эп-почмак с говядиной	100	75	268
Напиток из шиповника		180/6	150/5	31,38	26,15



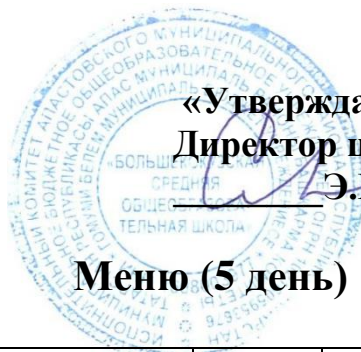
«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (4 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг. ценнос ть Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	251,91	185,66
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	21,80	40	14,53
	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	150	106,74	88,95
	Фрикадельки из птицы	80	60	164	123
	Рагу из овощей	150	120	202,86	162,29
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб пшеничный	25	20	58,75	47,00
	Хлеб ржаной	45	35	86,19	69,23
Полдник	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,10	20,08
	Хлеб пшеничный	45	25	105,75	58,75
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Фрукты свежие (Апельсин)	120	120	51,60	51,60



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (5 день)

	Наименование блюд	Выход д 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.цен ность Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Суп молочный со звездочками	200	180	132,40	119,16
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Какао с молоком	180/6	180/6	106,74	106,74
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КЕФИР	180/3	150/2	102,00	83,00
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	40	56,34	37,56
	Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/1 0/5	150/10/ 5	110,15	96,41
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/3 0	130/20	317,99	206,57
	Компот из изюма и яблок	180	150	108,00	89,96
	Хлеб ржаной	45	40	89,19	79,20
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180/6/ 7	150/5/5	26,48	21,78
	Ватрушка королевская	150	130	404,00	350,13



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (6 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг. ценнос ть Ккал 3-7 л.	Энерг. ценнос ть Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	132,40	123,94
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	53,33	40	15,96
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы со сметаной	180/10/ 7	150/10/5	106,12	91,45
	Котлеты рыбные	70	50	101,72	72,63
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	110/2	192,01	134,03
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47,0	47,0
	Напиток из сухофруктов	180	150	72	60,0
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	130	250,80	217,36
	Чай с мармеладом	160/10	160/10	72,89	72,89
	Хлеб пшеничный	30	25	70,57	58,75



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (7 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	228	171,47
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из свежей капусты/ Салат из свежей капусты с морковью	60	30	53,88	26,22
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	150	117,36	86,55
	Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	40/20	112,50	90,00
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	110/2	142,30	116,60
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Фрукты свежие АПЕЛЬСИН	120	120	51,60	51,60
	Гребешок с повидлом	60	40	219,00	146,00



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (8 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив	180 /5	140/3	199,50	149,26
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Какао напиток с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Винегрет овощной	60	75,06	40	50,04
	Щи со свежей капусты, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	180/10/7	150/10/ 5	95,57	81,56
	Биточки рубленые из рыбы	80	50	142,40	89,00
	Пюре картофельное	140	120	128,10	109,80
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
	Полдник	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,10
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Хлеб пшеничный	30	25	70,57	58,75



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (9 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.це нность Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	180/3	140/3	241,16	191,96
	Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из моркови	60	40	21,80	14,53
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	180/7	150/6	198,54	166,84
	Гуляш из отварной говядины	40/40	30/30	131,20	98,40
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	110	145,06	101,42
	Кисель	180	150	75,24	62,70
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
	Слойка сладкая	35	35	123,78	123,78
	Фрукты свежие БАНАН	100	100	95	95



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (10 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	251,91	185,66
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	21,80	40	14,53
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	150	77,80	69,45
	Биточки домашние	70	50	154,75	110,54
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	110/3	162,47	161,79
	Компот из изюма и яблок	180	150	108,00	89,96
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Кондитерское изделие (печенье)	40	20	166,80	83,40
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	110/20	408,20	353,40



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (11 день)

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Суп молочный с клецками	<u>200</u>	180	110,80	99,72
	Чай с сахаром	180/6	150/5	23,94	19,95
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	46,02	40	30,68
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180	150	61,74	51,45
	Азу по-татарски с отварной говядиной	200	150	342	256,52
	Напиток из сухофруктов	180	150	71,52	60,00
	Хлеб ржаной	45	40	89,19	79,20
Полдник	Расстегай с рыбой	100	100	220,00	220,00
	Чай с мармеладом	170/10	170/10	43,34	43,34
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47	47



«Утверждаю»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

Меню (12 день)

	Наименование блюд	Выход д 3-7 л.	Выход д 1-3г.	Энерг. ценнос ть Ккал 3-7 л.	Энерг. ценнос ть Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	274,20	214,00
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с сахаром, с молоком	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Сок (нектар) разливной	200	200	84,44	84,44
Обед	Салат из свежей капусты/ Салат из свежей капусты с морковью	60	30	53,88	26,22
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	180/1 0	150/1 0	434,44	368,17
	Суфле куриное с рисом	70	55	164,18	129,00
	Картофель запеченный	140	120	212,80	182,40
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб ржаной	45	35	89,19	69,23
Полдник	Чай с яблоком и с сахаром	180/1 0/6	150/1 0/5	24,35	23,94
	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Хлеб пшеничны	30	25	70,57	58,75