

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,4	41,9	242,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,3		15,5	63,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			27,8	34,4	102,4	836,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,8	34,4	102,4	836,4

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		60	0,9	3,7	5,0	56,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ		150/50	14,8	22,7	27,9	374,9
БЕДРО КУРИНОЕ	77,27	68	12	12,1	0	156,9
КРУПА РИСОВАЯ	36	35,64	2,4	0,4	25,6	115,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0	10,2	0	91,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		24,4	101,0
ЛИМОН	26,7	16	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			18,7	27,2	85,9	669,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,7	27,2	85,9	669,9

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
яблоки	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,6	6,1	5,3	79,0
МОРКОВЬ	58,7	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ		150/50	12,1	14,6	14,5	237,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БЕДРО КУРИНОЕ	65,91	58	10,3	10,4	0	133,9
КАРТОФЕЛЬ	129,2	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КИСЕЛЬ		200			13,1	53,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			15,6	21,5	61,5	507,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,6	21,5	61,5	507,5

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,6	54,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	11,8	8,5	28,8	239,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,3		15,5	63,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			27,3	33,9	94,9	799,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,3	33,9	94,9	799,4

СОГЛАСОВАНО

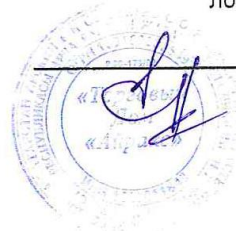
Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		60	0,9	3,7	5,0	56,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		50/40	12,7	13,3	13,2	223,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	77,3	58	10,5	9	0	122,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,8	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0	0	0,3	1,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150/5	2,9	4,6	23,8	148,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200			5,1	20,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			19,4	22,4	75,7	585,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	22,4	75,7	585,8

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	5,1	35,9	212,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,1		8,0	32,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			26,6	34,1	88,9	774,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,6	34,1	88,9	774,6

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		70/40	10,4	11,2	19,1	220,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	58,3	43,73	7,9	6,8	0	92,4
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	9	9	1	0,1	5,9	28,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,4	41,9	242,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,3		15,5	63,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			26,8	24,1	105,1	752,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,8	24,1	105,1	752,4

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



M.M. Abdullin

М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,6	6,1	5,3	79,0
МОРКОВЬ	58,7	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,4
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		120/40	9,2	12,0	11,1	245,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	47,3	43	7,6	7,7	0	99,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КАРТОФЕЛЬ	82,6	53,7	1,1	0,2	8,5	40,1
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
КИСЕЛЬ		200			13,1	53,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,7	18,9	58,1	515,0
			12,7	18,9	58,1	515,0

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



M.M. Abdullin

М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,6	54,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,34	0,9	0	2,1	12,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		45/45	14,0	17,3	7,1	240,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	94,8	71,1	12,8	11,1	0	150,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	5,1	35,9	212,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3		15,3	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			23,7	26,3	92,5	706,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,7	26,3	92,5	706,8

СОГЛАСОВАНО

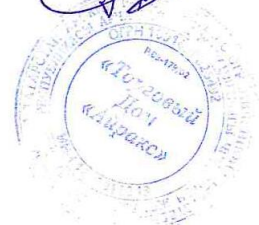
Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ МОРКОВНЫЙ		60	0,6	6,0	9,3	94,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,6	23,8	148,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	13,2	5,9	5,9	129,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,1	0,1	11,9	49,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			19,7	17,4	79,5	559,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,7	17,4	79,5	559,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор
Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ		60	0,7	3,1	6,6	57,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МЯСО КУРИНОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/30	16,5	18,8	7,5	266,3
БЕДРО КУРИНОЕ	97,39	85,7	15,1	15,3	0	197,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,53	0	1,5	0	13,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	6	6	0,7	0,1	4	19,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,9	30,9	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	5,9	38,5	222,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,1	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,75	0	5,4	0,1	49,0
КИСЕЛЬ		200			13,1	53,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			23,7	28,6	94,3	736,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,7	28,6	94,3	736,3

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		50/40	12,7	11,3	13,2	205,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	77,3	58	10,5	9	0	122,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,8	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	5,1	35,9	212,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,3		15,5	63,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,3	5	0	0	0,2	1,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,0	44,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			28,1	23,9	93,2	707,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,1	23,9	93,2	707,2