

УТВЕРЖДАЮ

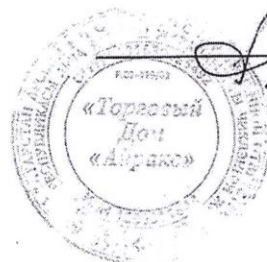
Директор МБОУ «Сикертанская  
ООШ им.Г. Камала»

Ш.З.Сунгатов



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	
<b>Завтрак</b>						
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
МУКА 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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			27,8	34,4	102,4	836,4

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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>18,7</b>	<b>27,2</b>	<b>85,9</b>	<b>669,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,7</b>	<b>27,2</b>	<b>85,9</b>	<b>669,9</b>



Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



# МЕНЮ

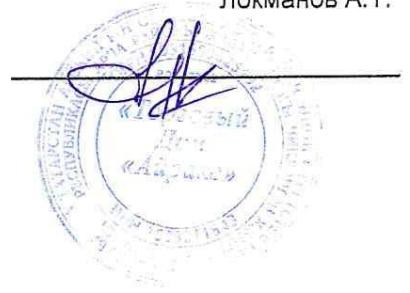
1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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 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
			<b>15,6</b>	<b>21,5</b>	<b>61,5</b>	<b>507,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,6</b>	<b>21,5</b>	<b>61,5</b>	<b>507,5</b>

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



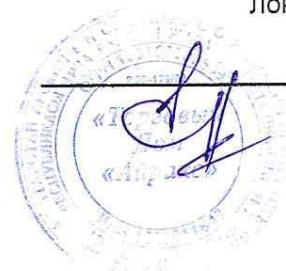
# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>27,3</b>	<b>33,9</b>	<b>94,9</b>	<b>799,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,3</b>	<b>33,9</b>	<b>94,9</b>	<b>799,4</b>





# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>19,4</b>	<b>22,4</b>	<b>75,7</b>	<b>585,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,4</b>	<b>22,4</b>	<b>75,7</b>	<b>585,8</b>

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



# МЕНЮ

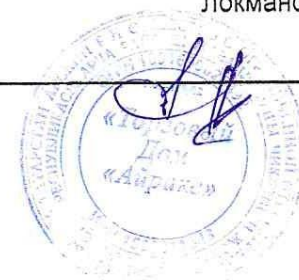
1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>26,6</b>	<b>34,1</b>	<b>88,9</b>	<b>774,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,6</b>	<b>34,1</b>	<b>88,9</b>	<b>774,6</b>



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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>26,8</b>	<b>24,1</b>	<b>105,1</b>	<b>752,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,8</b>	<b>24,1</b>	<b>105,1</b>	<b>752,4</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>12,7</b>	<b>18,9</b>	<b>58,1</b>	<b>515,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,7</b>	<b>18,9</b>	<b>58,1</b>	<b>515,0</b>



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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>23,7</b>	<b>26,3</b>	<b>92,5</b>	<b>706,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,7</b>	<b>26,3</b>	<b>92,5</b>	<b>706,8</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>28,1</b>	<b>23,9</b>	<b>93,2</b>	<b>707,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,1</b>	<b>23,9</b>	<b>93,2</b>	<b>707,2</b>



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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>23,7</b>	<b>28,6</b>	<b>94,3</b>	<b>736,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,7</b>	<b>28,6</b>	<b>94,3</b>	<b>736,3</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>19,7</b>	<b>17,4</b>	<b>79,5</b>	<b>559,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,7</b>	<b>17,4</b>	<b>79,5</b>	<b>559,2</b>