



МЕНЮ
на 3.10. 2022 г.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
	Понедельник, 1 неделя				
	Завтрак	1-3		3-7	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	204,6	200	272,8
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	56,6	40	56,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	37,7	180	45,2
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
	Итого за Завтрак	370	412,5	450	422,1
	Второй завтрак				
Пром.	Молоко 2.5%	150	80	150	80
	Итого за Второй завтрак	150	80	150	80
	Обед				
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	40	48,4	50	60,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	70,2	200	93,6
54-1г-2020	Макароны отварные	130	170,6	150	196,8
ном.реп №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	75	150,5	75	150,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	21,2	30	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	60,7	180	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
	Итого за Обед	615	602,7	725	676,6
	Полдник				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	126,7	200	168,9
54-3гн -2020	Кисель	150	37,9	180	45,5
Пром.	Яблоко	100	44,4	100	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	37,8
	Итого за Полдник	420	255,9	500	296,6
	Итого за день	1555	1351,1	1825	1475,3



на 4.10.2022 МЕНЮ

ДЕНЬ 2

Вторник, 1 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак		1-3		3-7	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8	10	35,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	214,4	200	285,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	60,8	180	72,9
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		330	358,5	410	442
Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	76,4	150	76,4
Итого за Второй завтрак		150	76,4	150	76,4
Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	30,4	50	38,1
54-8с-2020	Суп гороховый	150	99,9	200	133,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	192,5	180	230,9
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	150	24,8	180	29,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Итого за Обед		530	428,7	650	512,9
Полдник					
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	163	140/60	217,3
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	147,4	50	147,4
Пром.	Сок яблочный	150	65	180	77,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Итого за Полдник		370	409,6	450	476,8
Итого за день		1380	1273,2	1660	1508,1

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ «*Автослес*»
Евгений Павлович



МЕНЮ
 на 5.10. 2020

ДЕНЬ 3

Среда, 1 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак		1-3		3-7	
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	10	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	225,2	170	255,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	20,4	186	24,5
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		335	359,2	386	393,3
Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	150	80	150	80
Итого за Второй завтрак		150	80	150	80
Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	49,5	50	62
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	69,2	200	92,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	202,5	150	233,7
№272	Биточек рубленый из говядины с соусом	50/30	148,6	50/30	148,6
№438	Напиток яблочный	150	35,6	180	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Обед		590	586,5	700	660,4
Полдник					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	207,7	180	249,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	37,7	180	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Полдник		320	292,3	380	341,4
Итого за день		1395	1318	1616	1475,1

Директор МБДОУ

СОГЛАСОВАНО

« 20 » г.

ИНН 1528004335

УТВЕРЖДАЮ

ОО "Крепыш"

Ефремов В.Ю.

« 20 » г.

ИНН 1201600000

г. МЕНЗЕЛИНСК

на 6. 10 2022

МЕНЮ

ДЕНЬ 4

Четверг, 1 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак		1-3		3-7	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8	10	35,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100,7	200	134,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	19,6	180	23,5
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		340	203,6	410	241
Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	150	65	150	65
Итого за Второй завтрак		150	65	150	65
Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	57,1	50	71,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	89,7	200	119,6
54-21г-2020	Горошница	130	177,5	150	204,8
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат с соусом	65/20	187,9	65/20	187,9
54-3гн -2020	Кисель	150	37,9	180	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Итого за Обед		595	631,2	715	710,4
Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150	293,6	150	293,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	60,8	180	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Полдник		335	401,3	350	413,4
Итого за день		1420	1301,1	1625	1429,8



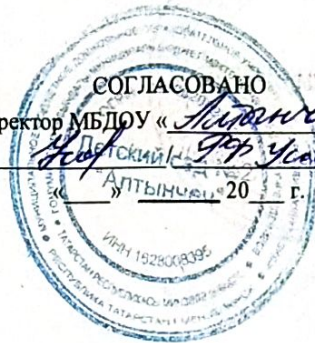
на 7-10 МЕНЮ 2020

ДЕНЬ 5

	Пятница, 1 неделя	Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
	Завтрак	1-3		3-7	
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	10	66,1
54-7к-2020	Каша манная	150	169,4	200	225,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	37,7	180	45,2
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
	Итого за Завтрак	330	320,7	410	384,7
	Второй завтрак				
Пром.	Молоко 2.5%	150	80	150	80
	Итого за Второй завтрак	150	80	150	80
	Обед				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	44,7	50	56
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	82,8	200	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	120,8	150	139,4
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	75	100	75	100
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	50,2	180	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	34,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	46,9
	Итого за Обед	585	479,6	695	547,1
	Полдник				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	202,7	200	270,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	58,9	180	70,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Сушка простая	12	39,7	12	39,7
	Итого за Полдник	332	348,2	412	427,6
	Итого за день	1397	1228,5	1667	1439,4

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ «*Литинки*»
Ирина Александровна

«*Аптыччи*» 20 г.



на МЕНЮ
10.10.2022

ДЕНЬ 7

	Понедельник, 2 неделя	Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
	Завтрак	1-3		3-7	
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	10	66,1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	207,7	180	249,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	60,8	180	72,9
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
	Итого за Завтрак	330	382,1	390	435,8
	Второй завтрак				
Пром.	Сок яблочный	150	65	150	65
	Итого за Второй завтрак	150	65	150	65
	Обед				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	49,5	50	62
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	94,2	200	125,5
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	312,2	180	374,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	60,7	180	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
	Итого за Обед	530	597,7	660	716,1
	Полдник				
54-7к-2020	Каша манная	150	169,4	200	225,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	19,6	180	23,5
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	147,4	50	147,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
	Итого за Полдник	370	383,3	450	443,7
	Итого за день	1380	1428,1	1650	1660,6

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ «*Алтынец*»



на 11.10 2022 г.

МЕНЮ
 ДЕНЬ 8

	Вторник, 2 неделя	Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
	Завтрак	1-3		3-7	
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	138,4	200	184,5
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	56,6	40	56,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	37,7	180	45,2
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
	Итого за Завтрак	370	316	450	369,6
	Второй завтрак				
Пром.	Молоко 2.5%	150	80	150	80
	Итого за Второй завтрак	150	80	150	80
	Обед				
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	40	48,4	50	60,5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	70,2	200	93,6
54-12м-2020	Плов с курицей	100/50	236	120/60	283,2
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	150	24,8	180	29,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
	Итого за Обед	530	460,5	660	548,1
	Полдник				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	202,7	200	270,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	20,9	186	25,1
Пром.	Сушка простая	12	39,7	12	39,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	109,8
	Итого за Полдник	337	310,2	418	444,9
	Итого за день	1387	1166,7	1678	1442,6

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ "Средняя общеобразовательная школа №14" г. Мензелинск
 « 14 » / 10 / 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
 «КРЕПЬЯ»
 Ефремов В.Ю.
 « 14 » / 10 / 20 г.

на 12.10 2020

МЕНЮ
 ДЕНЬ 9

Среда, 2 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак					
		1-3		3-7	
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	10	66,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	100,7	200	134,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	58,9	180	70,7
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		330	273,2	410	318,5
Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	150	76,4	150	76,4
Итого за Второй завтрак		150	76,4	150	76,4
Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	30,4	50	38,1
54-8с-2020	Суп гороховый	150	99,9	200	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	202,5	150	233,7
№272	Биточек рубленый из говядины с соусом	50/30	148,6	50/30	148,6
54-3гн -2020	Кисель	150	37,9	180	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Обед		590	600,4	700	680,1
Полдник					
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	163	140/60	217,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Пром.	Сок яблочный	150	65	180	77,9
Итого за Полдник		340	309,1	420	376,3
Итого за день		1410	1259,1	1680	1451,3

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ «Антоновка»

« 13 » 10 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

ООО «Крестьянство»
 Ефремов В.Ю.

« 20 » 10 2022 г.

МЕНЮ
 на 13.10.2022

ДЕНЬ 10

Четверг, 2 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак		1-3		3-7	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,8	10	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	225,2	170	255,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	19,6	180	23,5
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		350	472,6	380	362
Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	150	80	150	80
Итого за Второй завтрак		150	80	150	80
Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	57,1	50	71,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	89,7	200	119,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	120,8	150	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	40/40	185,7	40/40	185,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	60,7	180	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	34,2
Итого за Обед		610	595,1	710	670,2
Полдник					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	206,2	200	274,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	37,7	180	45,2
Пром.	Яблоко	100	44,4	100	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Итого за Полдник		460	439,4	540	411,4
Итого за день		1570	1587,1	1780	1523,6

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБДОУ «*Антимир*»
Гурьянова

«*14*» *10* г.



УТВЕРЖДАЮ

ООО «Кремль»

Бфренгов В.Ю.

г.

МЕНЮ

ДЕНЬ 11

Пятница, 2 неделя		Масса, г	Калорийно сть, ккал.	Масса, г	Калорийно сть, ккал.
Завтрак		1-3		3-7	
53-19э-2020	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	10	66,1
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	100,1	200	133,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	20,4	186	24,5
Пром.	Батон простой	20	47,5	20	47,5
Итого за Завтрак		335	234,1	416	271,6
Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	150	76,4	150	76,4
Итого за Второй завтрак		150	76,4	150	76,4
Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	44,7	50	56
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	82,8	200	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	130	170,6	150	196,8
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	75	150,5	75	150,5
54-3соус-2020 №438	Соус красный основной	30	21,2	30	21,2
Пром.	Напиток яблочный	150	35,6	180	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	46,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	34,2
Итого за Обед		615	586,5	725	658,8
Полдник					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	126,7	200	168,9
54-3гн -2020	Сок яблочный	150	65	180	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	20	46,9
Итого за Полдник		340	272,8	420	308,2
Итого за день		1440	1169,8	1711	1315