



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ПОНЕДЕЛЬНИК 1																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом	40/10	50/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Капша молочная Ячневая	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Чай с сахаром с молоком	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Салат Летний(кап.,помид.,ог	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп рыбный Морячок	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Плов из курицы	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
631	Компот из яг.клоквы	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	полдник																				
400	Молоко кип.		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16
	Вафелька		35																		
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Апельсин	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2
769	Оладьи на молоке с Джемом	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай сладкий	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ПОНЕДЕЛЬНИК 2																				
	ЗАВТРАК																				
1	батон с маслом	40/5	50/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	9,3	9,3	0,62	0,62
160	Макароны отварные с сыром	150	200	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	0,15	0,11	0,08	0,06	0	0	12,1	9,2	3,3	2,48
684	Кисель из концентрата	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	ИТОГО			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
3	Салат винегрет	50	100	0,85	0,64	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп Рассольник со сметаной	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Суфле из курицы	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
330	Картофельное пюре	150	180																		
631	Компот Изюминка	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	ПОЛДНИК																				
	Десерт Печенье	35		2,45		7,55		14,6		136		0,05		0,03							
400	Ряженка	150		5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	226,8	189,6	0,19	0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Апельсин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
769	Сырники из творога с джемом	100	100	0,74	0,56	0,05	0,04	6,96	5,22	31,38	23,53	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5



Н.М.Ермолаева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ВТОРНИК 1																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом с сыром	40/5/10	50/5/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Каша молочная Пшеничная	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Какао на молоке с сахаром	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Салат Овощной(помид.,оруж	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп Гороховый	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Жаркое по домашнему	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
631	Компот из свеж.яблок	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	ПОЛДНИК																				
400	Ряженка		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Апельсин	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2
769	Блинчики со сгущенкой	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай сладкий с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШІ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ВТОРНИК 2																				
	ЗАВТРАК																				
1	батон с маслом	40/5	50/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,05	0,05	0,03	0,03			9,3	9,3	0,62	0,62
160	Суп молочный с вермишелью	150	200	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	0,15	0,11	0,08	0,06			12,1	9,2	3,3	2,48
684	Чай с сахаром с молоком	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28					0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75			20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	салат из свеклы	50	100	0,85	0,64	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп овощной с зелен.горошком	150/5	200/10	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Тефтели мясные	60/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
330	Гюре гороховое	150	180																		
631	Компот из свежих яблок	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45										
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04			11,1	11,1	0,27	0,27 s
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03			10,5	9,8	0,25	0,17
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	полдник																				
400	молоко кипячёное	150		5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	226,8	189,6	0,19	0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	яблоко св.	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
769	Булочка Домашняя	100	100	0,74	0,56	0,0															



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	СРЕДА 1																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом	40/5/10	50/5/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Каша молочная Дружба	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Чай с сахаром с молоком	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Салат из картоф.с гел.горошк	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп Ленинградский со сметан	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Котлета из курицы запечен.с	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
330	макараны отв.с маслом	150	180	5,51	3,6	4,51	3,1	26,44	17,6	168	112	0,05	0,03	0,02	0,01			4,86	4,86	1,1	0,8
631	Компот из свеж.яблок	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	полдник																				
400	Ряженка		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Яблоко	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2
769	запеканка твор.с изюмом	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай полусладкий	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	СРЕДА 2																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом с сыром	40/10	50/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Каша Гречневая вязкая	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Чай с молоком с сахаром	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Салат Капуста с зеленью	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп карт. с крупой	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Овощное рагу с курицей	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
631	Компот из сухофруктов	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	полдник																				
400	Ряженка		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16
	Печенье		35																		
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Яблоко	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2
769	Омлет с карт. пюре	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай сладкий	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	Хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,5	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ЧЕТВЕРГ 1																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом с сыром	40/5/10	50/5/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Каша вязкая Овсяная	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Кисель из концентрата	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Морковь с сахаром	50	100	0,85	0,64	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп с мак.изд.	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Голубцы ленивые	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
330	Каша ячневая вязкая	150	180																		
631	Компот из вишни	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	ПОЛДНИК																				
	Десерт Печенье	35		2,45		7,55		14,6		136		0,05		0,03							
400	Ряженка	150		5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	226,8	189,6	0,19	0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Банан	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
769	Ленивые вареники с творогом	100	100	0,74	0,56	0,05	0,04	6,96	5,22	31,38	23,53	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152,38	156,53	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины								мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe			
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ЧЕТВЕРГ 2																						
	ЗАВТРАК																						
3	Батон с маслом	40/10	50/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92		
160	Каша Пшенная	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5		
684	Чай с сахаром с молоком	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19		
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29		
	2 ЗАВТРАК																						
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1		
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1		
	ОБЕД																						
33	Салат луковый Чиполлино	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59		
99	Суп ПЦ из свеж.капусты	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47		
461	Гуляш из кур.филе	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05		
	Каша гречневая																						
631	Кисель Фруктовый	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24		
	хлеб Рябиனுшка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27		
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18			
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55		
	полдник																						
400	Молоко кип.		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16		
	Вафелька		35																				
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16		
	УЖИН																						
	Апельсин	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2		
769	Шаньга с картофелем	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3		
684	Чай с лимоном с сахаром	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37		
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5		



ДИРЕКТОР ЧОУ «СОШ «ВЕСТА»

Н.М.Ермолаева

Школа «Веста»

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины						мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ПЯТНИЦА 1																				
	ЗАВТРАК																				
3	Батон с маслом	40/5/10	50/5/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92
160	Каша Манная	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5
684	Чай с сахаром с молоком	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29
	2 ЗАВТРАК																				
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1
	ОБЕД																				
33	Салат из св.капусты	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59
99	Суп Борщ со сметаной	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47
461	Котлета из кур.филе с соусом к	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05
330	Пюре гороховое	150	180																		
631	Компот из св.яблок	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18	
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55
	полдник																				
	Десерт Печенье	35		2,45		7,55		14,6		136		0,05		0,03							
400	Молоко кипяченое	150		5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	226,8	189,6	0,19	0,16
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16
	УЖИН																				
	Апельсин	100	100	0,56	0,6	0,14	1,15	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2
769	Ватрушка с творогом	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3
684	Чай с сахаром с лимоном	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ЧОУ "СОШ "ВЕСТА"

Н.М.Ермолаева

01 сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

№реп.	наименование блюда	масса порции		пищевые вещества						ккал		витамины										мин. вещества			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С		Са		Fe					
		сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа	сад	школа
	ПЯТНИЦА 2																								
	ЗАВТРАК																								
3	Батон с маслом	40/10	50/10	5,04	7,15	6,59	8,02	14,6	19,4	138	178	0,05	0,07	0,06	0,09	0,07	0,11	108	160	0,7	0,92				
160	Каша молочная Рисовая	150	200	7,84	9,98	9,98	12,5	26,6	36,2	220	289	0,08	0,11	0,14	0,19	0,68	0,91	122	162	0,4	0,5				
684	Какао с молоком с сахаром	150	200	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	0	0	0,05	0,05	0,03	0,02	10	8	0,28	0,19				
	итого			8,72	7,16	12,85	12,42	52,51	42,55	360	310	0,2	0,16	0,11	0,09	0,03	0,02	31,4	26,5	4,2	3,29				
	2 ЗАВТРАК																								
399	сок яблочный	150		0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1				
	ИТОГО			0,9	0,75	0	0	20,2	15,15	76	64	0,02	0,02	0,02	0,02	3,6	3	7,2	6	2,52	2,1				
	ОБЕД																								
33	Салат из св.огурцов	50	100	0,64	0,85	3,65	2,74	5,01	3,76	56,34	42,25	0,01	0	0,02	0,1	5,7	4,27	21,09	15,81	0,79	0,59				
99	Суп карт.с клецками	150/15	200/15	1,39	1,04	3,9	2,93	6,78	5,09	67,8	50,9	0,04	0,03	0,03	0,02	14,77	11,09	34,66	26,02	0,63	0,47				
461	Поджарка из кур.филе	80/15	80/15	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,5	265	205	0,21	0,17	0,34	0,26	8,97	7,26	31,1	24	4,03	3,05				
	Овощное рагу																								
631	Напиток Шиповник	150	180	1,28	1,1			20,46	18,5	50	45					0,3	0,4	23,8	31,8	0,93	1,24				
	хлеб Рябинушка	40	50	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,04	0,04	0	0	11,1	11,1	0,27	0,27				
	хлеб Дарницкий	40	50	3,36	2,68	0,66	0,44	25,98	15,99	123,3	89,65	0,05	0,04	0,04	0,03	0	0	180		0,18					
	ИТОГО			37,01	28,86	15,88	11,64	98,48	80,14	647,74	518,1	0,37	0,3	0,47	0,45	29,44	22,62	108,5	86,73	5,97	4,55				
	полдник																								
400	Ряженка		100		4,58		4		7,58		85		0,06		0,24		2,05		189,6		0,16				
	Печенье		35																						
	ИТОГО			5,48	4,58	4,88		9,07	7,58	102	85	0,08	0,06	0,28	0,24	2,46	2,05	227	189,6	0,19	0,16				
	УЖИН																								
	Апельсин	100	100	0,56	0,6	10,2	5,56	5,43	5,43	64	64	0,03	0,03	0,02	0,02	27	27	25	25	2,2	2,2				
769	Булочка с маком	100	100	0,74	0,74	0,05	0,05	6,96	6,96	190	124	0,03	0,02	0,04	0,03	2,88	2,16	15,64	326,73	0,41	0,3				
684	Чай сладкий	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	0,04	0,04	0,14	0,14	1,19	1,2	112	114	0,28	0,37				
	ИТОГО			3,79	3,63	2,78	2,78	28,6	29,32	152	152,38	0,1	0,09	0,19	0,19	4,17	2,46	127,8	440,89	2,89	2,87				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,1	52,6	48,7	37,1	247	199	1816,46	1419	0,88	0,72	1,38	1,16	49,85	41,16	678	848,36	16,82	13,5				