

Согласовано
Директор



Бюджетной ссуде
И. П. РТ.
И. П. РТ.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Котлета домашняя мясная с соусом	70/30	8	5,98	7,94	117,58
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	20,18	20,71	79,94	586,26

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Котлета домашняя мясная с соусом	70/30	8	5,98	7,94	117,58
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,49	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	22,04	24,14	91,79	674,75
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	25,9	26,46	114,62	799,34

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,7	13,9	20,2	240,7
Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	30	31,16	127,62	909,04

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена/Итого	52,00	10,11	8,91	54,88	339,27

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

[Signature]

Согласовано: _____
 Директор: _____

Утверждаю: _____
 Председатель СПОСПК "Эдем": _____



МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20*	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	18,61	19,355	80,49	572,73

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,09	0,85	8,2	48,81
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	21,39	21,885	96,35	670,62
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Биточки рыбные (из минтая) с соусом	70/30	10,42	10,66	18,1	210,02
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	25,77	26,46	112,6	792,22

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	10,5	10,9	25	240,1
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Биточки рыбные (из минтая) с соусом	70/30	10,42	10,66	18,1	210,02
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	30,07	30,76	128,2	909,72

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	11,65	9,5	57,3	361,6

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
 Старший повар: _____



Среднетемпловой ССМ
 Наименование учреждения
 М. П. РТ
 Наименование района
 З. Касимов
 Ф.И.О.



МЕНЮ
 Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Винегрет овощной	60		0,86	6,1	5,84	81,8
Плов из куриных грудок с рисом	160/30		14,44	12,6	38,9	326,76
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76		20,14	20,09	83,14	594,03

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Винегрет овощной	100		1,45	7,7	9,78	114,22
Плов из куриных грудок с рисом	180/40		16,72	14,58	45	378,1
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60		23,01	23,67	93,18	677,79
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90					

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Пельмени с бульоном	140/140		7,3	12,33	33,11	272,61
Жаркое по-домашнему (из говядины)	150/40		16,23	13	46,9	361,52
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и изюмом	180/10/3		0,8	0,09	13	56,01
Цена обеда/ Итого за обед	103,00		28,25	26,45	115,61	804,93

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Пельмени с бульоном	150/140		7,82	14,5	38,1	314,18
Жаркое по-домашнему (из говядины)	180/40		18,8	15	54,3	427,4
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и изюмом	200		0,8	0,09	13	56,01
Цена обеда/ Итого за обед	115,00		31,34	30,62	128	912,38

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пельмени с бульоном	140/140		7,3	12,33	33,11	272,61
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и изюмом	180/10/3		0,8	0,09	13	56,01
Цена обеда/ Итого за обед	52,00		12,02	13,45	68,71	443,41

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кондитерское изделие	50		1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10		0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
 Старший повар: _____



Утверждено: М. Ю. Мухоморова
 директор
 Среднететинская районная муниципальная администрация
 м.п. р. ПТ
 Ф.И.О. Мухоморова М. Ю.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК Эдем



МЕНЮ
Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	10	2,7	1,68		25,92
Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5/10	7,4	10,39	30,1	243,51
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Чай с сахаром	190/40	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	20	19,73	80,1	577,46

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	10	2,7	1,68		25,92
Каша вязкая молочная гречневая с маслом	230/5/10	9,97	12,8	41	319,08
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	22,57	22,14	91	653,03
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	27,75	26,45	122,8	837,56

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	285/15	10,8	7,61	32,9	243,29
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	32,59	32,13	140,58	983,72

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	11,08	4,6	66,26	348,07

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
 Старший повар: _____

Согласовано
 Директор



Бюджетной комиссии
 м.р. *РТ*
Жамбыл

Утверждено
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	20,16	20,195	80,12	585,57

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Картофельное пюре	180	6,34	7,96	45,8	280,2
Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	18,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	23,48	21,925	99,92	697,62
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
Гречка с мясом и овощами	190	15,2	15,94	36,36	349,7
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	28,03	26,44	113,06	802,32

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
Гречка с мясом и овощами	220	17,6	18,46	46,3	421,74
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	31,25	30,75	127,9	913,35

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	12,83	10,5	76,7	452,62

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор



Мушкетёры
Мушкетёрская средняя общеобразовательная школа
И.О. *И.И. ПТ*

Утверждено
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ

Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Кондитерское изделие	30		1,8	6,6	16,8	133,8
Макаронные изделия отварные с маслом	150		5,47	6,37	34,34	216,57
Гуляш из говядины с соусом	45/45		9,19	5,9	3,44	103,62
Хлеб пшеничный	20		1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и урюком	180/10/7		0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76		19,85	19,72	86,78	603,97

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Кондитерское изделие	30		1,8	6,6	16,8	133,8
Макаронные изделия отварные с маслом	180		6,8	8	45,4	280,8
Гуляш из говядины с соусом	45/45		9,19	5,9	3,44	103,62
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	12,2	71,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и урюком	180/10/7		0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60		22,82	21,89	100,44	690,02
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90					

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		6,5	8	9,3	135,4
Плов из говядины	160/30		14,6	17,4	54,5	433
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,33	12,3	60,09
Кисель	200		0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	103,00		25,68	26,54	111,4	787,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	275/15/10		8,9	9,9	11,4	170,3
Плов из говядины	180/40		16,9	20,14	68,5	522,86
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,33	12,3	60,09
Кисель	200		0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	115,00		30,38	31,18	127,5	911,88

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	11,08	9,14	56,9	354,12

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

[Signature]



МЕНИО
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5/10	5,9	8,9	29	219,7
Ватрушка с творогом	70	9,99	8,69	21,1	202,57
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	19,45	18,8	87,7	600,45

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	230/5/10	6,79	10,23	33,35	252,63
Ватрушка с творогом	70	11,5	10,69	22,1	230,61
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	21,85	22,13	93,05	661,42
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Картофель запеченный	150	6,03	6,55	37,88	234,59
Курица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	27,41	28,95	117,76	839,54

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,7	13,9	20,2	240,7
Картофель запеченный	180	7,23	6,88	45,45	272,64
Курица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	30,31	32,85	127,63	927,41

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	11,09	9,2	59,68	364,19

МЕНИО за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
Старший повар: _____



Согласовано
Директор

М.М. Митин
М.П. *Митин*
М.П. *Митин*

Утверждено
Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
Картофель тушеный	150	2,9	1,1	34,1	155,9
Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	19,7	20,445	79,72	579,21

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови	100	1,17	7,8	10,47	116,76
Картофель тушеный	180	4,24	1,32	40,91	192,48
Котлета из птицы (курицы), запеченная с соусом	70/30	12,1	12,26	7,82	190,02
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	21,47	22,415	91,9	654,75
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
Пюре гороховое	150	5,11	2,3	39,12	197,62
Мясо тушеное с овощами	45/45	8	5,98	7,94	117,58
Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	27,06	26,4	122,76	836,88

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	275/15/10	9	10,99	32,6	265,31
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Мясо тушеное с овощами	45/45	8	5,98	7,94	117,58
Хлеб пшеничный	60	4,92	1,72	18,3	108,36
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	12,15	11,52	58,9	387,88

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	30	1,8	6,6	16,8	133,8
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	13,95	18,12	75,7	521,68

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____

Старший повар: _____



Согласовано: 10.02.2022
 Директор: *М.В. Васильев*
 Руководитель учреждения: *М.В. Васильев*
 Руководитель района: *М.В. Васильев*
 И.О. *М.В. Васильев*



Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Эдем": *Турнина А. А.*
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие (порционно)	60	0,8	0,06	1,68	10,46
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	19,82	20,55	84,02	607,72

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие (порционно)	100	1,33	0,1	2,8	17,42
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	13	11	205,8
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	21,68	22,22	96,2	678,91
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	28,13	27,81	121,23	856,85

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	250/15/10	10,4	13,5	25,3	264,3
Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Кнели куриные с соусом	70/30	11,99	11,05	24,94	247,17
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	32,51	30,88	139,24	964,66

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	12,34	10,26	61,49	396,78

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
 Старший повар: *Турнина А. А.*



Директор
М.р. Р.Т.
Коллежский



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турилина А. А.

МЕНЮ
Четверг (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	20,2	20,63	79,65	587,06

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Фрикассе из куриных грудок	45/45	8,78	11,55	3,65	153,67
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	22,28	22,7	91,35	661,27
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15	7,44	4,8	26,04	177,12
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Фрикадельки в соусе	60/30	10	13,9	3,85	180,5
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	25,89	26,31	112,97	789,84

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	285/15	10,8	7,61	32,9	243,29
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Фрикадельки в соусе	60/30	10	13,9	3,85	180,5
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	30,05	30,72	127,73	904,71

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15	7,44	4,8	26,04	177,12
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	12,19	6,11	71,92	388,74

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
Старший повар: _____



Согласовано
 Директор: М. Р. ПТ

Исполнительное учреждение
 наименование района
 Ф.И.О.



Утверждаю
 Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
Плов из куриных грудок с рисом	160/30	14,44	12,6	38,9	326,76
Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
Чай с сахаром и лимоном	-185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76	19,51	20,005	80,27	579,26

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	100	1,44	8,08	9,9	118,08
Плов из куриных грудок с рисом	180/40	16,72	14,58	45	378,1
Хлеб пшеничный	50	4,4	1,35	26	133,75
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60	22,6	24,015	91	670,63
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Рагу из овощей	150	4,2	2,82	31,05	166,38
Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	103,00	26,15	29	111,65	812,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	275/15/10	7,55	9,9	22,6	209,7
Рагу из овощей	180	6,8	4	42,7	234
Тефтели с соусом	70/30	11,2	15,48	22,2	272,92
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	115,00	30,2	30,68	127,5	906,92

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	52,00	10,75	10,7	58,4	372,9

МЕНЮ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____

Старший повар: Турнина А. А.



МЕНИУ
Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Кондитерское изделие	30		1,8	6,6	16,8	133,8
Картофельное пюре	150		3,8	6,5	34,8	212,9
Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	70/30		9,6	5	7,2	112,2
Хлеб пшеничный	20		1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	77,76		18,4	18,95	87,6	594,55

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Кондитерское изделие	40		2,42	10,9	16,8	174,98
Картофельное пюре	180		6,2	5,3	45,5	254,5
Тефтели "Рыбацкие" из минтая, запеченные с соусом	70/30		9,6	5	7,2	112,2
Хлеб пшеничный	20		1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	88,60		21,42	22,05	98,3	677,33
Родительская плата (за минусом субсидии 10,70 рублей)	77,90					

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Пельмени с бульоном	140/140		7,3	12,13	33,11	272,61
Гречка с мясом и овощами	190		15,2	15,94	36,36	349,7
Хлеб пшеничный	40		3,28	0,7	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200		0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	103,00		27,1	28,99	117,77	845,91

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Пельмени с бульоном	150/140		7,82	14,5	38,1	314,18
Гречка с мясом и овощами	220		17,6	18,46	46,3	421,74
Хлеб пшеничный	40		3,28	0,7	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,13	8,2	40,06
Кисель	200		0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	115,00		30,02	33,79	132,7	959,52

Меню свободного выбора

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пельмени с бульоном	140/140		7,3	12,13	33,11	272,61
Хлеб пшеничный	40		3,28	0,7	19,2	99,64
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200		0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	52,00		11,9	13,05	81,41	496,21

МЕНИУ за счёт бюджетных средств 10,70

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кондитерское изделие	50		1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10		0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____
Старший повар: _____