

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 7-11

I день I недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266
Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Итого за Завтрак:	615	11,7	25,3	67,2	546
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,9	8,9	15,0	156
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,7	4,6	50,0	208
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133
Хлеб ржаной	25	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед:	725	27,4	31,5	123,8	830
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	325	6,8	11,3	97,0	408
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1665	46,6	69,7	348,9	1692

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 7-11

II день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи с джемом	105/40	9,9	12,5	43,1	262
Фрукт	1 шт	7,9	4,4	39,5	189
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	35	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	500	21,4	18,2	115,7	610
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90
Хлеб ржаной	20	2,6	1,0	18,0	91,7
Итого за Обед:	720	15,8	14,6	120,2	677
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
Итого за Полдник:	375	9,5	22,0	54,7	426
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1595	52,5	45,9	233,8	1713

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 7-11

III день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога с джемом	130/25	21,8	9,4	27,9	282
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Итого за Завтрак:	505	24,4	15,1	68,5	470
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свининой с овощами натуральными консервированными	200/15	6,7	7,8	17,9	353
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	35	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Обед:	710	16,3	15,9	72,4	681
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	350	6,8	11,3	97,0	408
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1565	58,1	61,9	265,7	1649

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СПШ _____



Меню 7-11 IV день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Курица в кисло-сладком соусе	80	11,7	5,0	12,6	144
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	525	24,8	14,4	94,0	607
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6
Хлеб ржаной	50	4,1	1,6	28,3	144,1
Итого за Обед:	750	20,4	38,7	99,2	814
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
Итого за Полдник:	375	5,3	8,8	75,7	344
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1650	51,7	75,8	250,4	1765

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 7-11

V день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	150/25	4,0	6,0	26,5	178
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	45	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за Завтрак:	520	20,6	26,2	116,7	584
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164
Макаронные изделия отварные со сл.маслом	150	6,3	4,2	40,2	226
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	30	3,9	0,6	25,2	120,0
Итого за Обед:	730	32,2	19,9	90,7	671
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	325	11,0	24,5	76,0	490
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1575	64,3	60,2	289,8	1745

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322
Макаронны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	560	22,5	35,3	90,8	772
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,9	8,9	15,0	156
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0
Итого за Обед:	800	29,1	32,3	118,9	803
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	325	6,8	11,3	97,0	408
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1685	59,6	86,7	448,8	1983

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

II день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели мясные с соусом красным основным	70/50	13,1	16,8	6,3	243
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	595	22,0	24,3	95,9	734
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0
Батон йодированный	20	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед:	805	20,4	15,9	138,1	779
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
Итого за Полдник:	375	9,5	22,0	54,7	426
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1805	101,5	55,8	290,2	1882

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

III день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога с джемом	140/25	21,8	9,4	27,9	282
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2
Итого за Завтрак:	550	27,0	16,1	86,4	562
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4
Итого за Обед:	800	19,7	18,5	79,2	806
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	350	6,8	11,3	97,0	408
Итого за день:					
	1700	65,8	71,3	290,8	1776

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

IV день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Курица в кисло-сладком соусе	100	11,7	5,0	12,6	144
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	555	22,5	11,4	94,0	571
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	250/20	10,8	27,3	31,8	416
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	50	4,1	1,6	28,3	144,1
Итого за Обед:	800	20,4	38,5	90,4	776
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
Итого за Полдник:	375	5,3	8,8	75,7	344
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1730	59,7	83,1	271,3	1691

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

У день I недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	180/25	4,0	6,0	26,5	178
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за Завтрак:	550	20,3	26,0	108,0	557
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164
Макаронные изделия отварные со сл.маслом	180	7,6	5,0	48,2	271
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	40	3,9	0,6	25,2	120,0
Итого за Обед:	800	33,4	20,8	103,8	776
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
Итого за Полдник:	325	11,0	24,5	76,0	490
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1705	59,6	73,9	322,8	1822

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством _____

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____



Меню 12-18

VI день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Плов со свиной	200	7,8	9,0	20,1	423
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Итого за Завтрак:	550	10,4	14,7	55,7	590
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148
Гуляш из печени	90	16,0	18,0	21,0	185
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4
Итого за Обед:	800	32,8	40,0	103,6	783
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Фрукт	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195
Итого за Полдник:	400	5,3	8,8	75,7	344
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1750	77,0	97,1	356,6	2107

Директор _____ Ивченко С.В.

Бухгалтер _____ Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством _____