

Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	Калорийность-281, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42	28-89
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	14-98
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
200	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	6-94
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
	Итого за Завтрак	Калорийность-640, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91	72-40
<u>Обед</u>			
60	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	Калорийность-11, Углеводы-2	7-63
200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8	5-53
90	Фрикадельки из говядины	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-6	24-59
30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	5-38
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	7-57
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	5-58
100	ФРУКТ*	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	10-25
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	5-87
	Итого за Обед	Калорийность-725, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-102	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-5	40-43
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	8-16
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	12-69
40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	7-81
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-31
	Итого за Завтрак	Калорийность-484, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-73	72-40
<u>Обед</u>			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	4-80
200	Суп с крупой и мясными фрикадельками	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-9	17-55
200	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-217, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-18	32-84
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	5-51
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	6-29
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	5-41
	Итого за Обед	Калорийность-714, Белки-42, Жиры-22, Углеводы-88	72-40

Согласованно
 Директор _____

Утверждено
 ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1неделя 3 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	Калорийность-263, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	31-49
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	14-98
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	4-54
	Итого за Завтрак	Калорийность-608, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-79	72-40
<u>Обед</u>			
60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
200	Свекольник со сметаной на курином бульоне	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	7-00
90	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-6	29-06
150	РИС ОТВАРНОЙ	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-52
40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13	8-93
200	Компот из изюма	Калорийность-76, Углеводы-18	6-83
	Итого за Обед	Калорийность-720, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-89	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1неделя 4 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-377, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-27	32-94
25	ЛОВИДЛО	Калорийность-90, Углеводы-23	5-62
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	7-25
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	1-44
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	12-69
	Итого за Завтрак	Калорийность-842, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-123	72-40
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	4-10
200	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	6-46
90	Котлета(биточек) рыбная	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	34-73
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	11-89
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	6-29
200	КИСЕЛЬ ИЗ клубники	Калорийность-96, Углеводы-25	8-93
	Итого за Обед	Калорийность-761, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-106	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
1неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	КАША "ДРУЖБА"	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	32-72
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	14-98
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-31
	Итого за Завтрак	Калорийность-504, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-70	72-40
<u>Обед</u>			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	4-80
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	13-10
90	Курица тушеная в соусе	Калорийность-132, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-3	32-66
150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	8-31
40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	7-81
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-72
	Итого за Обед	Калорийность-725, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-93	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
2 неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-38	31-86
65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	7-25
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	11-29
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	9-54
	Итого за Завтрак	Калорийность-648, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-97	72-40
<u>Обед</u>			
30	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	7-92
200	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	6-46
90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	Калорийность-200, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-7	35-22
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	3-75
150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	8-31
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	5-58
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	5-16
	Итого за Обед	Калорийность-770, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-103	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
2 неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-5	38-76
30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	4-58
70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	8-93
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	1-44
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	18-69
	Итого за Завтрак	Калорийность-510, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	72-40
<u>Обед</u>			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	5-44
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	13-06
250	Жаркое по-домашнему из курицы	Калорийность-282, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-22	41-46
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	8-93
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	3-20
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-95	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
2 неделя 3 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная пшенная с яблоком	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	29-78
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	14-98
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	5-58
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-31
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	6-29
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	12-46
	Итого за Завтрак	Калорийность-575, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-85	72-40
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	8-36
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11	9-21
90	Котлета(биточек) рыбная	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	28-38
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	11-80
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	8-93
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-72
	Итого за Обед	Калорийность-751, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-95	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-38	31-30
20	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	20-17
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-32, Углеводы-7	9-00
	Итого за Завтрак	Калорийность-575, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-85	72-40
<u>Обед</u>			
30	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	7-92
200	Суп из овощей с фрикадельками	Калорийность-145, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	13-00
90	Курица тушеная в соусе	Калорийность-132, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-3	28-56
150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	8-31
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	8-93
200	КИСЕЛЬ ИЗ кураги	Калорийность-96, Углеводы-25	5-68
	Итого за Обед	Калорийность-740, Белки-40, Жиры-18, Углеводы-106	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов
2 неделя 5 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	Калорийность-250, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-15	43-72
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	12-69
25	ПОВИДЛО	Калорийность-90, Углеводы-23	5-62
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	1-44
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
	Итого за Завтрак	Калорийность-685, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-119	72-40
<u>Обед</u>			
60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	6-84
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	8-10
90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6	26-40
50	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	8-19
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	8-53
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	8-93
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	5-41
	Итого за Обед	Калорийность-711, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-102	72-40

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП