

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
1неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	Калорийность-352, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-53	
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
200	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-710, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-101	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	Калорийность-11, Углеводы-2	
200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8	
100	Фрикадельки из говядины	Калорийность-191, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-7	
30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	
30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	
100	ФРУКТ*	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-784, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-109	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
1неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ</b>	Калорийность-241, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-6	
60	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
60	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-571, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-83	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Маринад овощной с томатом</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	<b>Суп с крупой и мясными фрикадельками</b>	Калорийность-184, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-11	
250	<b>РАГУ ИЗ КУРИЦЫ</b>	Калорийность-272, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-22	
50	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
26	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-805, Белки-50, Жиры-25, Углеводы-95	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
1неделя 3 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	Калорийность-329, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-41	
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
15	<b>СЫР В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
200	<b>ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-674, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-87	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200	<b>Свекольник со сметаной на курином бульоне</b>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	<b>ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ</b>	Калорийность-236, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-7	
180	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	
60	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-76, Углеводы-18	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-818, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-104	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
1неделя 4 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-252, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-32	
50	Повидло	Калорийность-180, Углеводы-45	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-808, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-151	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	Салат из квашеной капусты	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
100	Котлета(биточек) рыбная	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
200	КИСЕЛЬ ИЗ клубники	Калорийность-96, Углеводы-25	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-777, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-107	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-841, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-111	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
1неделя 5 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
15	<b>СЫР В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-546, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-76	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Маринад овощной с томатом</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
200	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	
100	<b>Курица тушеная в соусе</b>	Калорийность-147, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-4	
180	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	
60	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-834, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-111	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
2 неделя 1 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-355, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-48	
65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-719, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-106	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
200	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	Калорийность-222, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-8	
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	
40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13	
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-871, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-117	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
2 неделя 2 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>	Калорийность-184, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-6	
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
60	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-553, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-81	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Маринад овощной с томатом</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	
250	<b>Жаркое по-домашнему из курицы</b>	Калорийность-282, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-22	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-704, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-95	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
2 неделя 3 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая молочная пшенная с яблоком	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	
15	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-626, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-94	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	Салат из квашеной капусты	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Котлета(биточек) рыбная	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-768, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-96	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
2 неделя 4 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-355, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-48	
20	СЫР В НАРЕЗКЕ	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-32, Углеводы-7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-646, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-95	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
200	Суп из овощей с фрикадельками	Калорийность-145, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	
100	Курица тушеная в соусе	Калорийность-147, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-4	
180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	КИСЕЛЬ ИЗ кураги	Калорийность-96, Углеводы-25	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-840, Белки-45, Жиры-20, Углеводы-121	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

МП

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 5-11-х классов  
2 неделя 5 день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ</b>	Калорийность-300, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-18	
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
40	<b>Повидло</b>	Калорийность-144, Углеводы-36	
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-789, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-135	<b>100-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый</b>	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	
200	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	
100	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	
50	<b>СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	
180	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	
60	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-766, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-109	<b>120-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

мп

мп