

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	Калорийность-352, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-53	
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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	
	Итого за Завтрак	Калорийность-710, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-101	100-00
<u>Обед</u>			
60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	Калорийность-11, Углеводы-2	
200	Ши 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	
50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-5	
180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
100	ФРУКТ	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	
	Итого за Обед	Калорийность-832, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-118	120-00

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)
<u>Завтрак</u>			
180	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	Калорийность-241, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-6	
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-595, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-88	100-00
<u>Обед</u>			
60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	Суп с крупой и мясными фрикадельками	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-9	
250	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	Калорийность-272, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-22	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
50	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	Итого за Обед	Калорийность-899, Белки-49, Жиры-26, Углеводы-117	120-00

Согласовано
Директор _____

мп

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. _____

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)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	Калорийность-329, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-41	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
200	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-87	100-00
<u>Обед</u>			
60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200	Свекольник со сметаной на курином бульоне	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	Калорийность-236, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-7	
180	РИС ОТВАРНОЙ	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	Компот из изюма	Калорийность-76, Углеводы-18	
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-111	120-00

Согласованно
Директор _____

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	Калорийность-252, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-32	
30	<i>Повидло</i>	Калорийность-108, Углеводы-27	
20	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-132, Жиры-14	
70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
	Итого за Завтрак	Калорийность-813, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-135	100-00
<u>Обед</u>			
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	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	
180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
26	ПЕЧЕНЬЕ	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	Калорийность-51, Углеводы-11	
	Итого за Обед	Калорийность-841, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-111	120-00

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

МП

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	КАША "ДРУЖБА"	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	Калорийность-66, Жиры-7	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	
	Итого за Завтрак	Калорийность-546, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-76	100-00
<u>Обед</u>			
60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, 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	
70	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23	
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	
	Итого за Обед	Калорийность-812, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-103	120-00

Согласовано
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)
<u>Завтрак</u>			
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	
Итого за Завтрак			100-00
<u>Обед</u>			
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	
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	
Итого за Обед			120-00

Согласовано
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)
<u>Завтрак</u>			
160	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-5	
60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
Итого за Завтрак			100-00
<u>Обед</u>			
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	
250	Жаркое по-домашнему из курицы	Калорийность-282, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-22	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			120-00

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)
<u>Завтрак</u>			
250	<i>Запеканка пшеничная с яблоками</i>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-50	
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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	
	Итого за Завтрак	Калорийность-667, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-101	100-00
<u>Обед</u>			
60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-13	
250	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11	
100	<i>Котлета (биточек) рыбная</i>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	
200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	
	Итого за Обед	Калорийность-739, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-101	120-00

Согласованно
Директор _____

МП

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

МП

ИП Бакулина Т.С.

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)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-355, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-48	
20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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	
Итого за Завтрак			100-00
<u>Обед</u>			
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	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	Калорийность-51, Углеводы-11	
Итого за Обед			120-00

Согласовано
Директор _____

МП

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. _____

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)
<u>Завтрак</u>			
180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	Калорийность-300, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-18	
50	ПРЯНИК	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
30	Повидло	Калорийность-108, Углеводы-27	
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	
90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44	
	Итого за Завтрак	Калорийность-777, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-131	100-00
<u>Обед</u>			
60	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	
100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	
50	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	
180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	
80	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
	Итого за Обед	Калорийность-762, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-106	120-00

Согласованно
Директор

Утверждено
ИП Бакулина Т.С.

МП

МП