

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<i>Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом</i>	Калорийность-281, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42	<b>46-49</b>
15	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	<b>14-98</b>
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>12-46</b>
200	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>6-94</b>
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	<b>8-93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-640, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	Калорийность-11, Углеводы-2	<b>7-63</b>
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8	<b>10-53</b>
90	<i>Фрикадельки из говядины</i>	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-6	<b>37-19</b>
50	<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ</b>	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-5	<b>5-38</b>
150	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>7-57</b>
50	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>5-58</b>
100	<b>ФРУКТ</b>	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13	<b>10-25</b>
200	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>5-87</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-773, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-111	<b>90-00</b>

Согласованно  
Директор:

МП

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

МП

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ</b>	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-5	<b>58-03</b>
30	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	<b>8-16</b>
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	<b>12-69</b>
70	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	<b>7-81</b>
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-31</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-539, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-84	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>4-80</b>
200	<b>Суп с крупой и мясными фрикадельками</b>	Калорийность-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-9	<b>17-55</b>
250	<b>РАГУ ИЗ КУРИЦЫ</b>	Калорийность-272, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-22	<b>50-44</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-51</b>
26	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>6-29</b>
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	<b>5-41</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-799, Белки-47, Жиры-24, Углеводы-99	<b>90-00</b>

Согласовано  
Директор

МП

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

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)
<b>Завтрак</b>			
200	<i>Каша вязкая молочная овсяная с курагой</i>	Калорийность-263, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	<b>49-09</b>
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	<b>8-93</b>
15	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	<b>14-98</b>
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>12-46</b>
200	<b>ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-38, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-54</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-608, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-79	<b>90-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	<b>9-04</b>
200	<i>Свекольник со сметаной на курином бульоне</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	<b>12-00</b>
90	<b>ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ</b>	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-6	<b>41-66</b>
150	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-52</b>
80	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	<b>8-93</b>
200	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-76, Углеводы-18	<b>6-83</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-103	<b>90-00</b>

Согласованно  
Директор

МП

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов  
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>			
150	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	Калорийность-377, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-27	<b>50-54</b>
25	<i>ПОВИДЛО</i>	Калорийность-90, Углеводы-23	<b>5-62</b>
10	<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>12-46</b>
65	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</i>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	<b>7-25</b>
200	<i>ЧАЙ С САХАРОМ</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-44</b>
50	<i>ПРЯНИК</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	<b>12-69</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-842, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-123	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<i>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	<b>4-10</b>
200	<i>СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-46</b>
90	<i>Котлета(биточек) рыбная</i>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>41-65</b>
150	<i>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>11-89</b>
26	<i>ПЕЧЕНЬЕ</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>6-29</b>
80	<i>ХЛЕБ РЖАНОЙ</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	<b>8-93</b>
200	<i>КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА</i>	Калорийность-51, Углеводы-11	<b>5-68</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-797, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-107	<b>90-00</b>

Согласованно  
Директор

МП

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

МП

**Основное 10-дневное меню горячих завтрак 1-4-х классов  
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>			
200	КАША "ДРУЖБА"	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	50-32
15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-504, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-70	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	4-80
200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	23-10
90	Курица тушеная в соусе	Калорийность-132, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-3	40-26
150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	8-31
70	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23	7-81
200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-72
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-751, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-95	<b>90-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-38	49-46
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-648, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-97	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	7-92
200	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-46
90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	Калорийность-200, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-7	47-82
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
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	5-58
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	Калорийность-115, Углеводы-28	5-16
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-819, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-113	<b>90-00</b>

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

МП

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

МП

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-5	<b>56-36</b>
30	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>4-58</b>
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	<b>8-93</b>
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-44</b>
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	<b>18-69</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-534, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-88	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	<b>5-44</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>18-06</b>
250	<b>Жаркое по-домашнему из курицы</b>	Калорийность-282, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-22	<b>54-37</b>
80	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	<b>8-93</b>
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	<b>3-20</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-735, Белки-45, Жиры-18, Углеводы-98	<b>90-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Запеканка пшеничная с яблоками</b>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-40	<b>47-38</b>
15	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-5	<b>14-98</b>
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>5-58</b>
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-31</b>
26	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	<b>6-29</b>
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>12-46</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-608, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-91	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-13	<b>8-36</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11	<b>14-21</b>
90	<b>Котлета(биточек) рыбная</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>40-98</b>
200	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>11-80</b>
80	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	<b>8-93</b>
200	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>5-72</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-723, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-100	<b>90-00</b>

Согласовано  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-38	48-90
20	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	20-17
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
200	<b>ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-32, Углеводы-7	9-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-575, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-85	<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	7-92
200	Суп из овощей с фрикадельками	Калорийность-145, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	18-00
90	Курица тушеная в соусе	Калорийность-132, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-3	41-16
150	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	8-31
80	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	8-93
200	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА</b>	Калорийность-51, Углеводы-11	5-68
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-729, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-97	<b>90-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ</b>	Калорийность-250, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-15	61-32
50	<b>ПРЯНИК</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	12-69
25	<b>ПОВИДЛО</b>	Калорийность-90, Углеводы-23	5-62
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	1-44
80	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	8-93
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый</b>	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	6-84
200	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на бульоне</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	13-10
90	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	Калорийность-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6	36-00
50	<b>СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	8-19
150	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	11-53
80	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	8-93
200	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	5-41
<b>Итого за Обед</b>			<b>90-00</b>

Согласовано  
Директор: \_\_\_\_\_

Утверждено

ИП Бакулина Т.С. \_\_\_\_\_

МП