



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,01	20,47	87,09	612,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,54	22,9	99,65	710,92
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови с яблоком	60	0,6	5	5,2	68,9
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,22	27,76	116,4	826,21

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови с яблоком	100	1	10	8,7	114,8
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	31,3	33,64	132,7	945,95

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с соусом	150	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	18,68	20,175	78	568,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт					
Каша гречневая рассыпчатая	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Хлеб пшеничный	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,58	21,885	93,8	662,64
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	1	6	5,8	81,6
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Биточки рыбные с соусом	80/30	13,7	3,4	9,2	122
Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,2	26,48	112,2	805,45

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10	10,7	140,3
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Биточки рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3
Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,9	32,18	128,5	933,15

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/20	6,9	7,6	33,6	230,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСНК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	4	2,3	49
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,95	18,83	80	571,01

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,4	7	3,8	84,8
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и черносливом	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,45	23,34	98	702,06
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	1	6	5,8	81,6
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,13	28,1	111,5	812,15

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Рагу овощное с говядиной	230	17,2	13,8	59,9	432,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,48	30,74	128	915,1

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша пшеничная рассыпчатая с соусом	150/20	8,3	7,4	45,5	282,7
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	10	2,7	2,5	0	33,4
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,071	20,435	85,075	604,76

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,65	12,3	60
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	22,921	21,895	93,975	666,31
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови	60	0,73	6,04	8,414	91
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,13	28,93	113,994	814,47

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови	100	1,2	7,8	7	103
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,65	12,3	60
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	33,03	32,26	130,06	944,11

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,5	6,8	5,1	87,7
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,04	20,415	82,9	595,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	100	2,48	10,2	8,6	136,12
Плов из птицы	230	16,9	12,6	44,8	360,2
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,22	23,815	92,3	676,32
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих томатов с огурцами	60	0,7	5,2	6,36	72,73
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3
Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,2	28,55	111,62	842,58

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,2	5,2	10,8	94,5
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Плов с говядиной (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	31,42	30,64	137,82	996,76

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	4,5	7,9	45,1	269,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	60	0,4	6	1,4	61,8
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Биточки рыбные с соусом	80/30	11,8	7,03	10,9	154,07
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,04	20,63	80,7	589,29

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	100	0,46	8,5	2,5	88,3
Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8
Биточки рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,6	21,9	96,8	678,47
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	60	0,9	6	5,2	79
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Курица тушеная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,87	28,99	111,78	819,14

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	100	1,6	6	8,7	95,2
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Курица тушеная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	29,97	30,59	129,08	910,29

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Пакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,07	20,66	86,25	612,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	41,3	286,9
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,85	22,41	100,41	690,74
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	1	6	5,8	81,6
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,11	29	111,49	831,22

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10	10,7	140,3
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,73	33,51	128,89	949,8

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароньы отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	7,35
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	100/50		4,3	5,8	27,9
Котлета из говядины с соусом	80/20		10,1	12,6	11,8
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		18,64	19,815	79,75
					584,05

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	7,35
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50		5	7,2	37
Котлета из говядины с соусом	90/20		12,3	13,4	13,3
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	30		1,3	0,2	14,4
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		21,54	22,015	96,55
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				687,4

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из моркови	60		0,7	4,6	5,1
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		7	8	17,9
Макароны отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	34,34
Кнели куриные с соусом	80/20		11,5	9,6	25
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Кисель	200		0	0	20,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00		27,19	28,93	122,08
					848,83

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из моркови	100		1,2	7,8	7
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		7	8	17,9
Макароны отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4
Кнели куриные с соусом	90/20		14,1	9,6	30,2
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Кисель	200		0	0	20,9
Цена обеда/ Итого за обед	95,00		31,62	33,76	140,24
					995,23

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ
Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат "Витаминный"	60		0,7	3,06	6,65
Плов из говядины	200		15,2	16,2	39,5
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		19,94	20,36	79,75
					582,06

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат "Витаминный"	100		1,2	5,2	10,8
Плов из говядины	230		17,5	17,8	47
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		22,74	24,1	91,4
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				673,22

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих томатов с огурцами	60		0,7	5,2	6,36
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15		7,99	4,2	13,69
Гренки из пшеничного хлеба	20		2	1,8	11,6
Рагу овощное с птицей	200		14,1	16,1	48,2
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Компот из свежих плодов	200		0,1	0,1	14,2
Цена обеда/ Итого за обед	86,00		27,41	27,76	112,89
					812,28

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих томатов с огурцами	100		1,44	6	8,7
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15		7,99	4,2	13,69
Гренки из пшеничного хлеба	20		2	1,8	11,6
Рагу овощное с птицей	230		16,2	18,5	55,4
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	30		1,3	0,2	14,4
Компот из свежих плодов	200		0,1	0,1	14,2
Цена обеда/ Итого за обед	95,00		31,53	31,61	132,39
					941,82

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	4,5	7,9	45,1	269,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Четверг (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,92	20,53	87,1	612,79

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	2,2	0,47	14,7	71,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,83	22,33	100,2	688,64
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	10	2,7	2,5	0	33,4
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,88	26,55	111,4	820,32

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	28,83	28,79	119,3	875,62

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/20	8,3	9,4	40,5	279,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	5,8	81,8
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,13	20,535	80,08	575,93

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,96	24,065	95,04	687,33
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	60	0,7	5,2	6,36	72,73
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,62	28,06	123,1	857,16

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	100	1,2	5,2	10,8	94,5
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Тефтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,92	29,66	138,84	949,73

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	1	6	5,8	81,6
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,78	20,08	80,32	604,32

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10	10,7	140,3
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,3	24	95,14	690
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	6	5,6	80,9
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,67	28,66	118,368	854,62

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	10,1	9,7	136,2
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	31,09	32,76	129,568	949,2

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пюре гороховое с соусом	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____ / _____



Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,01	20,47	87,09	612,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,54	22,9	99,65	710,92
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,6	5	5,2	68,9
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,22	27,76	116,4	826,21

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1	10	8,7	114,8
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	31,3	33,64	132,7	945,95

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с соусом	150	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.



МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	18,68	20,175	78	568,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,58	21,885	93,8	662,64
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	60	1	6	5,8	81,6
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Биточки рыбные с соусом	80/30	13,7	3,4	9,2	122
Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,2	26,48	112,2	805,45

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	100	1,6	10	10,7	140,3
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Биточки рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3
Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,9	32,18	128,5	933,15

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/20	6,9	7,6	33,6	230,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.



МЕНЮ
Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие порционно	60	0,8	4	2,3	49
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,95	18,83	80	571,01

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие порционно	100	1,4	7	3,8	84,8
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и черносливом	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,45	23,34	98	702,06
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	1	6	5,8	81,6
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	28,13	28,1	111,5	812,15

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Рагу овощное с говядиной	230	17,2	13,8	59,9	432,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60
Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,48	30,74	128	915,1

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша пшеничная рассыпчатая с соусом	150/20	8,3	7,4	45,5	282,7
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Сыр	10		2,7	2,5	0
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10		7,3	10,39	26,7
Сосиска в тесте	90		7,1	6,8	25,6
Хлеб пшеничный	20		1,65	0,54	9,6
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7		0,021	0,005	14,975
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		20,071	20,435	85,075
					604,76

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Сыр	15		4,05	3,75	0
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10		7,3	10,39	26,7
Сосиска в тесте	90		7,1	6,8	25,6
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,3	14,4
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,95	0,65	12,3
Чай с сахаром и изюмом	180/10/7		0,021	0,005	14,975
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		22,921	21,895	93,975
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				666,31

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из припущенной моркови с яблоками	60		0,73	6,04	8,414
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15		6,99	3,4	24,48
Макароны отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	34,34
Котлета из птицы с соусом	80/20		10,6	12,11	6,58
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Компот из сухофруктов	200		0,54	0	17,58
Цена обеда/ Итого за обед	86,00		28,13	28,93	113,994
					814,47

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из припущенной моркови с яблоками	100		1,2	7,8	7
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15		6,99	3,4	24,48
Макароны отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4
Котлета из птицы с соусом	90/20		13,5	12,11	8,9
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,3	14,4
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,65	12,3
Компот из сухофруктов	200		0,54	0	17,58
Цена обеда/ Итого за обед	95,00		33,03	32,26	130,06
					944,11

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



МЕНЮ
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	20,07	20,66	86,25	612,12

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	4,05	3,75	0	50,1
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	41,3	286,9
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	21,85	22,41	100,41	690,74
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1	6	5,8	81,6
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,11	29	111,49	831,22

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,6	10	10,7	140,3
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	30,73	33,51	128,89	949,8

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	7,35
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	100/50		4,3	5,8	27,9
Котлета из говядины с соусом	80/20		10,1	12,6	11,8
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		18,64	19,815	79,75
					584,05

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	7,35
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50		5	7,2	37
Котлета из говядины с соусом	90/20		12,3	13,4	13,3
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	30		1,3	0,2	14,4
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		21,54	22,015	96,55
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				687,4

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из припущенной моркови с изюмом	60		0,7	4,6	5,1
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		7	8	17,9
Макароны отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	34,34
Кнели куриные с соусом	80/20		11,5	9,6	25
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Кисель	200		0	0	20,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00		27,19	28,93	122,08
					848,83

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из припущенной моркови с изюмом	100		1,2	7,8	7
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		7	8	17,9
Макароны отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4
Кнели куриные с соусом	90/20		14,1	9,6	30,2
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Кисель	200		0	0	20,9
Цена обеда/ Итого за обед	95,00		31,62	33,76	140,24
					995,23

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: Новикова Н.Н.
Старший повар: /

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порционно	60		0,7	3,06	6,65
Плов из говядины	200		15,2	16,2	39,5
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76		19,94	20,36	79,75
					582,06

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порционно	100		1,2	5,2	10,8
Плов из говядины	230		17,5	17,8	47
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,3	0,2	8,2
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,24	0,09	11
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40		22,74	24,1	91,4
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				673,22

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих томатов с огурцами	60		0,7	5,2	6,36
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15		7,99	4,2	13,69
Гренки из пшеничного хлеба	20		2	1,8	11,6
Рагу овощное с птицей	200		14,1	16,1	48,2
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84
Хлеб ржан-пшеничный	20		1	0,2	9
Компот из свежих плодов	200		0,1	0,1	14,2
Цена обеда/ Итого за обед	86,00		27,41	27,76	112,89
					812,28

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих томатов с огурцами	100		1,44	6	8,7
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15		7,99	4,2	13,69
Гренки из пшеничного хлеба	20		2	1,8	11,6
Рагу овощное с птицей	230		16,2	18,5	55,4
Хлеб пшеничный	30		2,5	0,81	14,4
Хлеб ржан-пшеничный	30		1,3	0,2	14,4
Компот из свежих плодов	200		0,1	0,1	14,2
Цена обеда/ Итого за обед	95,00		31,53	31,61	132,39
					941,82

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	4,5	7,9	45,1	269,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	1	6	5,8	81,6
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	66,76	19,78	20,08	80,32	604,32

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из припущенной моркови с яблоками	100	1,6	10	10,7	140,3
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
Цена завтрака / Итого за завтрак	73,40	23,3	24	95,14	690
Родительская плата (за минусом субсидии 9,20 рублей)	64,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	6	5,6	80,9
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	27,67	28,66	118,368	854,62

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	10,1	9,7	136,2
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4
Цена обеда/ Итого за обед	95,00	31,09	32,76	129,568	949,2

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пюре гороховое с соусом	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
Старший повар: _____