

МЕНЮ- ВЕСНА

Примерное меню по организации горячего питания для учащихся на 2026 г. (1-4 классы)

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Вес, г	Цена
Первая неделя				
1 - ый день (понедельник)				
1	б/н	Фрукты(в ассортименте)	100	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/50	
3	430	Чай с сахаром	185/10	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
2 -ой день (вторник)				
1	30	Салат "Степной" с маслом раст-ым	60	
2	323	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/50	
3	306	Биточки куриные	80	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
3- ий день (среда)				
1	б/н	Салат из репчатого лука с маслом растительным	60	
2	202	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	
3	259	Гуляш из говядины с соусом	40/40	
4	432	Кофейный напиток с молоком	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
4 - ый день (четверг)				
1	34	Салат свеклы и зеленого горошка	60	
2	258	Жаркое по-домашнему из птицы(грудка куриная)	150/50	
3	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
5 - ый день (пятница)				
1	51	Винегрет овощной	60	
2	335	Пюре картофельное с маслом сливочным	50/150	
3	234	Котлеты или Биточки рыбные запеченные	80	
4	430	Чай черный с сахаром	200/10	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
6 - ой день (суббота)				
1	б/н	Фрукты(в ассортименте)	100	
2	392	Пельмени мясные говяжьи с маслом	150/5	
3	402	Сок в ассортименте	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
5	б/н	Кондитерское изделие (Печенье)	30	
		Итого		77,37

Вторая неделя

1-ый день (понедельник)

1	б/н	Салат из горошка зеленого консервированного	60	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/50	
3	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37

2 -ой день (вторник)

1	30	Салат "Степной" с маслом раст-ым	60	
2	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	150/50	
3	430	Чай черный с сахаром	200/10	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37

3 - ий день (среда)

1	б/н	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	
2	283	Тефтели из говядины в соусе	60/30	
3	202	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	
4	432	Кофейный напиток с молоком	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37

4 - ый день (четверг)

1	б/н	Фрукты (в ассортименте)	100	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	50/150	
3	259	Гуляш из курицы	50/50	
4	402	Компот из свежих яблок	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37

5 - ый день (пятница)

1	51	Винегрет овощной	60	
2	272	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
3	171	Каша Гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
5	435	Кефир 2,5 % жирности	150	
		Итого		77,37

6 - ой день (суббота)

1	б/н	Салат из репчатого лука с маслом растительным	30	
2	392	Пельмени мясные говяжьи	150/5	
3	402	Сок в ассортименте	200	
4	б/н	Кондитерское изделие (Печенье)	30	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	
		Итого		77,37
		Всего сумма за 12 дней		928,44

Индивидуальный предприниматель

Махмутов Х.Х.





МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150/50	12,93	25,26	26,66	385,63
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	63,74	58	10,24	10,35	0,00	133,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	14,54	0,00	130,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
ЧАЙ С САХАРОМ		185/10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	8	8	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,94	26,03	69,67	583,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,94	26,03	69,67	583,17

МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 2



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60		0,88	6,10	4,73	77,91
КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,17	0,01	0,91	4,62
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,08	0,01	0,17	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,14	0,02	0,84	4,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,20	0,01	0,43	2,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,33	0,51	31,15	146,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		11,55	13,03	7,32	192,43
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	78,67	59	10,42	10,53	0,00	136,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,11	0,09	7,30	34,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			19,64	24,10	82,96	626,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,64	24,10	82,96	626,88

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА		30	0,78	3,60	4,53	54,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,93	28,5	0,78	0,11	4,53	22,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	3,49	0,00	31,39
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		40/40	11,89	12,96	2,75	175,09
ГОВЯДИНА Б/К	75,2	63,2	11,41	9,81	0,00	133,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150/5	2,77	4,33	17,56	120,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,61	25,61	2,74	0,32	17,52	83,96
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,21	1,21	16,18	84,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			21,26	22,47	64,55	545,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,26	22,47	64,55	545,99



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 4

ДЕП 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЯБЛОКИ	12,27	10,8	0,04	0,04	1,03	4,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50		10,58	13,86	18,43	241,08
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	51	46,41	8,20	8,28	0,00	107,15
КАРТОФЕЛЬ	164,15	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,18	0,03	1,07	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			15,17	16,67	56,42	436,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,17	16,67	56,42	436,71



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,15	7,62	5,46	95,45
КАРТОФЕЛЬ	20,77	13,5	0,26	0,05	2,13	10,09
СВЕКЛА	14	10,5	0,16	0,01	0,89	4,28
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,5	7,5	0,06	0,01	0,13	0,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,5	7,5	0,23	0,02	0,49	3,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	7,49	0,00	67,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,36	6,83	21,69	162,10
КАРТОФЕЛЬ	150	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,04	5,61	0,06	50,79
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		10,93	4,13	7,78	111,82
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	73,33	60	9,31	0,35	0,00	40,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,04	0,09	6,82	32,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,39	0,00	10,49	43,51
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	10	10	0,39	0,00	0,81	4,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			19,44	18,95	68,95	524,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,44	18,95	68,95	524,72



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5		14,58	12,05	39,65	324,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	57,9	57,9	6,06	0,73	39,26	187,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,61	6,55	0,00	89,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,04	0,04	0,00	0,00	0,04	0,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,042 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30		2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
			21,81	15,95	114,89	692,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,81	15,95	114,89	692,14



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60		1,72	3,02	3,60	48,28
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	57	57	1,72	0,11	3,60	22,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИННАЯ)	150/50		17,90	13,70	27,70	306,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	63,74	58	10,24	10,35	0,00	133,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			23,23	17,09	64,51	504,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.			23,23	17,09	64,51	504,82



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60		0,88	6,10	4,73	77,91
КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,17	0,01	0,91	4,62
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,08	0,01	0,17	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,14	0,02	0,84	4,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,20	0,01	0,43	2,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	5,99	0,00	53,94
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50		11,01	13,21	16,98	230,96
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	54,95	50	8,83	8,92	0,00	115,43
КАРТОФЕЛЬ	153,85	100	1,94	0,39	15,81	74,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		0,39	0,00	10,49	43,51
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,39	0,00	0,81	4,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			15,89	19,68	55,73	464,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,89	19,68	55,73	464,22



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60		0,65	3,04	4,33	47,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,14	0,02	0,30	2,27
КАРТОФЕЛЬ	36,92	24	0,47	0,10	3,79	17,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30		8,14	11,86	8,20	171,96
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.	150/5		5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,21	1,21	16,18	84,76
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,25	21,15	88,18	624,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,25	21,15	88,18	624,52

Утверждаю



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИННАЯ)	50/50		8,63	12,06	3,43	156,78
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50	45,5	8,03	8,12	0,00	105,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,15	0,00	0,59	3,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,08	0,08	11,58	47,82
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,08	0,08	1,90	9,12
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			28,90	18,05	82,16	609,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,90	18,05	82,16	609,68



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	19,38	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	5,99	0,00	53,94
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		9,58	10,45	8,84	167,48
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5		8,21	6,15	37,09	236,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	67,6	66,9	8,18	2,14	37,05	199,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,8	99,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КЕФИР 2,5 %	150		4,50	0,15	6,00	46,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			26,72	23,22	79,93	638,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,72	23,22	79,93	638,41

Утверждаю



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН ВЕСНА 1-4 КЛАССЫ

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА		30	0,78	3,60	4,53	54,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,93	28,5	0,78	0,11	4,53	22,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ		150/5	13,42	10,42	39,64	305,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	57,9	57,9	6,06	0,73	39,26	187,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	42,1	35,8	6,46	5,56	0,00	75,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,3	0,05	0,01	0,26	1,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,04	0,04	0,00	0,00	0,04	0,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,042 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,03	17,52	109,61	679,86
			21,03	17,52	109,61	679,86