

Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.

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	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,961	20,315	84,815	604,7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	0,66	0,05	1,3	7,25
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	60/20	7,43	8,92	9,38	157,9
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	113,4
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	16,861	15,785	83,755	542,55
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спаского муниципального района РТ

Файзиева И.Г.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7
Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,495	20,295	79,89	583

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из отварной свеклы	50	0,725	2,02	4,605	38,368
Жаркое из птицы	200	15,21	14,69	31,8	320,4
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	113,4
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	19,26	17,155	75,285	534,468
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

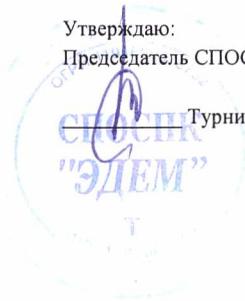
Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.

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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	18,314	18,87	84,99	614,61

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
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	15,314	15,22	82,8	561
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____



Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.



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	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,111	20,185	87,045	602

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
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	19,111	20,185	87,045	602
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

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

Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.

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	1,9	6,8	5,2	87,7
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,925	19,845	82,98	591,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,49	4,25	60,65
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	18,825	17,535	82,03	564,15
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.

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

МЕНЮ
Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	18,752	19,42	86,93	592,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	50	1,78	4,24	2,05	53,5
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Рыба припущенная с овощами	60/30	6,22	4,22	6,8	90,06
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	1	23,76	115
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	15,28	16,46	83,11	536,76
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"

Спасского муниципального района РТ

Файзиева И.Г.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	20,201	18,915	87,925	606,93

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	20,201	18,915	87,925	606,93
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"

Спасского муниципального района РТ

Файзинова И.Г.

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	46,6
Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,425	19,745	81,73	597,04

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
Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	19,425	19,745	81,73	597,04
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"

Спасского муниципального района РТ

Файзиева И.Г.

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	56,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,58	20,66	87,71	614,94

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	50	0,7	3,06	6,65	56,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	8,16	9,89	13,84	176,8
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	17,54	18,19	84,25	570,74
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"

Спаского муниципального района РТ

Файзиева И.Г.

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
Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148
Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	19,67	20,69	87,88	607,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Картофель тушеный	150	5,38	7,15	25,6	188,27
Котлета из говядины	60	7,43	8,92	9,38	157,9
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	17,98	18,48	89,14	596,27
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____

Согласовано:
Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
Файзиева И.Г.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

МЕНЮ
Пятница (неделя 2)

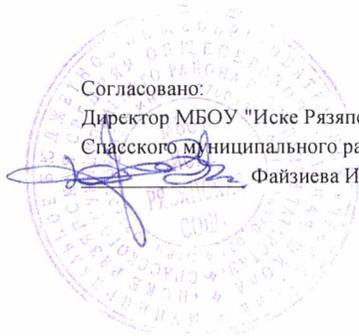
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
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	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	18,285	19,065	79,66	566,03

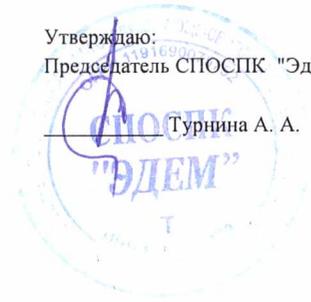
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	50	1,22	3,05	3,4	43,1
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,52	0,36	18,84	91,33
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	18,485	16,015	76,26	522,93
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____



Согласовано:
 Директор МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"
 Спасского муниципального района РТ
 Файзиева И.Г.



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

МЕНЮ
 Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	55,55	18,501	19,565	82,715	580,11

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	50	0,66	0,007	1,6	9,73
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,33
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	44,80	16,06	15,867	81,09	530,36
Родительская плата (за минусом бюджетных средств 8,30 рублей)	36,50				

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____