



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

Э.М.Сунгатуллина

Меню (1 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	140/3	238,71	185,66
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КЕФИР	180/3	150/2	102,00	83,00
Обед	Икра кабачковая/Салат из кукурузы к/с	50	30	34,80	29,79
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180/10	150/10	133,43	115,56
	Пюре картофельное	140	120	128,10	109,80
	Пудинг рыбный	60/20	45/15	106,67	80,00
	Напиток из сухофруктов	180	150	72,00	60,00
	Хлеб пшеничный	30	20	70,50	47,05
	Хлеб ржаной	35	30	69,37	59,34
Полдник	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	110/20	408,20	353,40
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47	47
	Чай с сахаром	180/6	150/5	23,94	19,95
	ВСЕГО	1733	1471	1637,58	1380,80

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (2 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Полбяная» молочная со сливочным маслом	180/3	140/3	207,32	162,0
	Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
Обед	Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	60	40	51,96	34,64
	Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7	150/5	89,54	72,94
	Гуляш из отварной птицы	40/40	30/30	176,80	132,60
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	110/2	205,27	170,14
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Хлеб ржаной	40	30	79,28	59,34
	Полдник	Элеш с птицей	100	100	245,00
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
	Фрукты свежие БАНАН	100	100	96,00	96,00
	ВСЕГО	1707	1486	1638,54	1401,56

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
Э.М.Сунгатуллина
Меню (3 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ценн ость Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом сливочным	180/3	140/3	215,85	155,56
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,0	76,0
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	60	40	38,52	25,68
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/10	150/10	102,28	88,60
	Птица тушеная с овощами по-татарски	40/30	30/30	154,36	128,16
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	110/3	165,79	136,73
	Кисель	180	150	75,24	62,70
	Хлеб ржаной	35	30	69,37	59,34
Полдник	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Кондитерское изделие ПЕЧЕНЬЕ	40	20	166,80	83,40
	ВСЕГО	1663	1386	1701,59	331,83

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (4 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	140/3	214,80	171,47
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	40	46,02	30,68
	Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10	150/10	76,57	66,28
	Фрикадельки из птицы	80	60	164	123
	Рагу из овощей	150	120	202,86	162,29
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб пшеничный	25	20	58,75	47,00
	Хлеб ржаной	40	30	79,12	59,34
Полдник	Вак балиш с рисом и мясом	90	75	234,63	195,53
	Чай с сахаром, с яблоками	180/6/10	150/5/10	28,70	24,70
	ВСЕГО	1603	1372	1339,38	1111,94

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____Э.М.Сунгатуллина

Меню (5 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход д 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.цен ность Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/	140/3	186,30	149,26
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
	Чай без сахара, с мармеладом	180/20	170/10	96,30	48,15
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из зеленого горошка к/с	60	40	41,80	25,08
	Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	180/10	150/10	126,35	108,56
	Тефтели мясные	70	50	129,44	92,46
	Рагу из овощей	150	120	202,86	162,29
	Компот из свежих фруктов	180	150	39,47	32,89
	Хлеб ржаной	35	30	69,37	59,34
Полдник	Плов с сухофруктами	150	130	283,5	245,70
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/ 7	150/5/5	26,48	21,78
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47	47
	ВСЕГО	1751	1478	1540,14	1231,17

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (6 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг. ценнос ть Ккал 3-7 л.	Энерг. ценнос ть Ккал 1-3 г.
Завтрак	Суп молочный с клецками	200	180	110,80	99,72
	Какао с молоком	180/6	180/6	106,74	106,74
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	40	24,24	16,16
	Рассольник ленинградский со сметаной	180/7	150/6	86,94	74,07
	Биточки домашние	70	50	154,75	110,54
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	110/3	165,79	136,73
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб пшеничный	30	20	70,50	47,05
	Хлеб ржаной	35	40	69,37	79,12
Полдник	Расстегай с рыбой	100	100	220,00	220,00
	Чай с сахаром	180/6	150/5	24,10	20,08
	Фрукты свежие БАНАН	100	100	96,00	96,00
	ВСЕГО	1702	1519	1412,89	1259,37

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (7 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.це нность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	140/4	197,44	123,94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
Обед	Огурцы соленые порционно	50	30	5,00	3,00
	Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	150/5	89,54	72,98
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы	200	150	236,20	177,15
	Напиток из сухофруктов	180	150	71,52	60,00
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Омлет натуральный	150	130	289,66	251,03
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Чай с сахаром, с яблоками	180/6/10	150/5/10	28,70	24,70
	ВСЕГО	1657	1409	1409,10	1153,82

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____ Э.М.Сунгатуллина

Меню (8 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.це нность Ккал 3-7 л.	Энерг.це нность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	140/3	214,80	171,47
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,0	76,0
Обед	Салат из фасоля и кукурузы к/с с солеными огурцами	50	30	91,75	55,05
	Суп картофельный с гречневой крупой с куриными фрикадельками	180/10	150/10	81,94	75,61
	Биточки рубленые из рыбы	80	50	142,40	89,00
	Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3	120/3	147,90	129,60
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб ржаной	35	30	69,37	59,34
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	130	206,33	178,82
	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Хлеб пшеничный	30	20	70,50	47,05
	ВСЕГО	1628	1357	1404,08	1135,17

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (9 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3 г.	Энерг.це нность, Ккал 3-7 л.	Энерг.ценн ость, Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	140/3	238,71	185,66
	Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
Обед	Винегрет овощной	60	40	75,06	50,04
	Щи со свежей капусты, картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	150/10/ 5	84,30	81,56
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	45/15	125,85	94,39
	Гороховое пюре	130	110	196,94	163,90
	Компот из свежих яблок	180	150	103,14	85,95
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40	30/20	79,19	59,34/47,00
	Полдник	Сметанник	75	75	171,28
Чай с сахаром		180/6	150/5	24,10	20,08
Фрукты свежие БАНАН		100	100	96,00	96,00
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом		180/3	140/3	241,16	191,96
ВСЕГО		1652	1464	1482,42	1329,28

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____**Э.М.Сунгатуллина**

Меню (10 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.д енность Ккал 3-7 л.	Энерг.д енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	140/3	225,00	179,40
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58	74,58
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	25/5/5	128,77	115,67
Второй завтрак	Кисломолочный напиток РЯЖЕНКА	180	150	92,00	76,00
Обед	Салат из квашеной капусты	50	30	42,85	25,71
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	150	83,34	69,45
	Биточки домашние	70	50	154,75	110,54
	Картофель запеченный	140	120	212,80	182,40
	Кисель	180	150	75,24	63,00
	Хлеб ржаной/ пшеничный	35	30/20	69,37	59,34/47, 00
Полдник	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20	110/20	360,20	330,50
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	150/5/5	26,48	21,78
	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	100	47	47
	ВСЕГО	1687	1454	1592,38	1402,07

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ **Э.М.Сунгатуллина**

Меню (11 день)

На _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	140/3	241,06	191,96
	Чай без сахара, с мармеладом	180/20	170/10	96,30	48,15
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
Второй завтрак	Сок разливной/в инд.упак.	200	200	84,80	84,80
хлеОбед	Салат из зеленого горошка к/с	50	30	41,80	25,08
	Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10	150/10	76,57	71,65
	Капуста тушеная с мясом	185	150	205,10	169,20
	Компот из свежих фруктов	180	150	39,47	32,89
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Хлеб ржаной	40	30	79,28	59,34
	Полдник	Эч-почмак с мясным фаршем	100	75	268,00
	Напиток из шиповника	180/6	150/5	31,38	26,15
	Фрукты свежие АПЕЛЬСИН	100	100	43,00	43,00
	ВСЕГО	1679	1423	1389,11	1098,72

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»
_____Э.М.Сунгатуллина

Меню (12 день)

на _____

	Наименование блюд	Выход 3-7 л.	Выход 1-3г.	Энерг.ц енность Ккал 3-7 л.	Энерг.ц енность Ккал 1-3 г.
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	180/3	140/3	225,90	180,10
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	25/5	111,68	98,50
	Чай с сахаром, с молоком	180/6	180/6	75,76	75,76
Второй завтрак	Кисломолочный напиток КАТЫК	180	150	92,0	76,0
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	40	56,34	37,56
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	180/10	150/10	143,56	125,77
	Азу по-татарски с отварной говядиной	200	150	342,00	256,52
	Компот из урюка	180	150	68,20	56,83
	Хлеб пшеничный	30	20	79,50	47,05
	Хлеб ржаной	40	30	79,19	59,34
Полдник	Чай с яблоком и с сахаром	180/10 /6	170/10 /6	28,70	28,70
	Королевская ватрушка	150	130	404,00	350,10
	ВСЕГО	1673	1433	1520,43	1269,00