

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Руководитель (И.О. Ф.И.О.)
Чернов К.А.



**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,44 | 5,63 | 9,30 | 105,63 |
| Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30 | 90 | 7,65 | 17,39 | 9,89 | 228,40 |
| Рис отварной | 150 | 3,70 | 4,80 | 36,50 | 203,50 |
| Компот из свежих яблок (с витамином С) | 180 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 740 | 20,98 | 30,51 | 109,68 | 799,7 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 10,57 | 10,84 | 17,48 | 275,34 |
| Какао с молоком | 190 | 4,43 | 3,42 | 10,02 | 95,38 |
| Всего за полдник | 260 | 15 | 14,26 | 27,5 | 370,72 |
| Итого за первый день | 1000 | 35,98 | 44,77 | 137,18 | 1170,42 |

Согласовано:
Директор



Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|-------------|---------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |

ДЕНЬ 2

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|--------|--------|---------|--------|
| Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,62 | 45,60 |
| Суп картофельный (с горохом) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,06 | 38,13 | 276,93 |
| Кисель из яблок (с витамином С) | 180 | 0,10 | 0,11 | 22,59 | 107,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 700 | 20,079 | 16,704 | 107,768 | 688,39 |

Полдник

| | | | | | |
|-----------------------|-----|--------|--------|---------|---------|
| Ватрушка с творогом | 75 | 3,65 | 5,25 | 24,8 | 158 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 6,75 | 6,35 | 17,6 | 155 |
| Всего за полдник | 255 | 10,4 | 11,6 | 42,4 | 313 |
| Итого за второй день | 955 | 30,479 | 28,304 | 150,168 | 1001,39 |

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Руководитель (ИИ)
Чернов К.А.



Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|---------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками с маслом | 60 | 0,64 | 5,09 | 5,11 | 68,81 |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 |
| Плов из птицы (куры) | 200 | 18,54 | 10,46 | 36,45 | 314,1 |
| Компот из смеси сухофруктов (с витамином С) | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 700 | 26,105 | 20,685 | 108,868 | 735,01 |
| Полдник | | | | | |
| Сырники с молоком сгущенным | 150 | 5,08 | 7,4 | 33,46 | 217,7 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| Всего за полдник | 330 | 7,75 | 9,74 | 47,77 | 306,7 |
| Итого за третий день | 1030,00 | 33,86 | 30,43 | 156,64 | 1041,71 |

Согласовано:

Директор



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.

**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|----------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |

ДЕНЬ 4

Обед

| | | | | | |
|--|-----|--------|-------|---------|--------|
| Овощи посезонно (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,62 | 4,66 | 7,36 | 94,12 |
| Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30 | 90 | 9,868 | 7,7 | 12,707 | 159,83 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 8,95 | 37,37 | 262,50 |
| Компот из свежих яблок (с витамином С) | 180 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 740 | 28,665 | 22,11 | 109,227 | 751,38 |

Полдник

| | | | | | |
|-------------------------|-----|--------|-------|---------|---------|
| Кондитерское изделие | 70 | 10,57 | 10,84 | 17,48 | 275,34 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 6,75 | 6,35 | 17,6 | 155 |
| Всего за полдник | 250 | 17,32 | 17,19 | 35,08 | 430,34 |
| Итого за четвертый день | 990 | 45,985 | 39,3 | 144,307 | 1181,72 |

Согласовано:
Директор




**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,74 |
| Суп картофельный (с рисом) | 200 | 4,57 | 5,36 | 10,13 | 107,04 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 16,50 | 8,90 | 7,50 | 176,60 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| Кисель из яблок (с витамином С) | 180 | 0,10 | 0,11 | 22,59 | 107,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 750 | 29,502 | 22,26 | 94,24 | 711,89 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 6,7 | 9,22 | 24 | 195,8 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 |
| Всего за полдник | 255 | 11,92 | 13,72 | 32,64 | 292,1 |
| Итого за пятый день | 1005 | 41,422 | 35,98 | 126,88 | 1003,99 |

Согласовано:
Директор




**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свежей капусты с маслом | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,40 |
| Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30 | 90 | 7,11 | 7,29 | 8,04 | 125,98 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Компот из свежих яблок (с витамином С) | 180 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 740 | 20,55 | 18,56 | 109,86 | 700,35 |
| Полдник | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 150 | 3,65 | 5,25 | 24,8 | 158 |
| Чай с молоком | 190 | 3,34 | 2,83 | 16,84 | 106,18 |
| Всего за полдник | 340 | 6,99 | 8,08 | 41,64 | 264,18 |
| Итого за шестой день | 360 | 8,11 | 8,3 | 51,52 | 310,16 |

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|----------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |

ДЕНЬ 7

Обед

| | | | | | |
|---|-----|--------|--------|--------|--------|
| Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,62 | 45,60 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,92 | 5,14 | 13,22 | 106,62 |
| Печень тушеная в соусе | 90 | 11,93 | 10,09 | 3,17 | 166,50 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 8,95 | 37,37 | 262,50 |
| Компот из смеси сухофруктов (с витамином С) | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 740 | 27,803 | 27,581 | 116,39 | 840,72 |

Полдник

| | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Булочка Российская | 60 | 4,22 | 4,81 | 29,22 | 177 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 6,75 | 6,35 | 17,6 | 155 |
| Всего за полдник | 240 | 10,97 | 11,16 | 46,82 | 332 |
| Итого за седьмой день | 980 | 38,77 | 38,74 | 163,21 | 1172,72 |

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Руководитель (ИИ)
Чернов К.А.



**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|----------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |

ДЕНЬ 8

Обед

| | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом | 60 | 0,75 | 5,07 | 13,37 | 102,11 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,62 | 4,66 | 7,36 | 94,12 |
| Плов из птицы (куры) | 200 | 18,54 | 10,46 | 36,45 | 314,1 |
| Кисель из яблок (с витамином С) | 180 | 0,10 | 0,11 | 22,59 | 107,28 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 700 | 29,291 | 20,918 | 108,965 | 757,59 |

Полдник

| | | | | | |
|------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Пирожок с повидлом | 75 | 3,65 | 0,22 | 23,6 | 152,75 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 96,3 |
| Всего за полдник | 255 | 8,87 | 4,72 | 32,24 | 249,05 |
| Итого за восьмой день | 955 | 38,161 | 25,638 | 141,205 | 1006,64 |

Согласовано:
 Директор *И.А.С.*

Утверждаю:
 Руководитель (ИИ)
 Чернов К.А.



**Ежедневное меню
 для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
 (обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| Суп картофельный (с макаронными изделиями) | 200 | 2,56 | 3,28 | 18,12 | 112,24 |
| Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30 | 90 | 7,83 | 7,43 | 10,87 | 141,59 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| Компот из свежих яблок (с витамином С) | 180 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 740 | 18,70 | 19,86 | 104,50 | 672,69 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка Российская | 60 | 4,22 | 4,81 | 29,22 | 177 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| Всего за полдник | 240 | 6,89 | 7,15 | 43,53 | 266 |
| Итого за девятый день | 260 | 8,01 | 7,37 | 53,41 | 311,98 |

Согласовано:
Директор

Утверждено:
Руководитель (ИИ) Чернов К.А.



**Ежедневное меню
для организации горячего питания 1-4 классы за родительскую плату
(обед, полдник)**

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|---------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,02 | 5,08 | 51,42 |
| Борщ с картофелем и фасолью | 200 | 5,44 | 5,63 | 9,30 | 109,63 |
| Рагу из птицы | 200 | 12,30 | 9,80 | 19,40 | 222,00 |
| Компот из смеси сухофруктов (с витамином С) | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 |
| Всего за обед | 700 | 23,64 | 19,151 | 91,79 | 642,55 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 10,57 | 10,84 | 17,48 | 275,34 |
| Какао с молоком | 190 | 4,43 | 3,42 | 10,02 | 95,38 |
| Всего за полдник | 260 | 15 | 14,26 | 27,5 | 370,72 |
| Итого за десятый день | 960 | 38,64 | 33,411 | 119,29 | 1013,27 |