

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

1 неделя понедельник

от 7 до 11



| Наименование                                    | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|-------------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |              |
| Хлеб пшеничный                                  | 30             | 104          |
| Макаронные изделия отварные                     | 150/5          | 221          |
| Чай с молоком и сахаром                         | 200            | 61           |
| Соус томатный                                   | 30             | 17           |
| Котлеты из птицы (п/ф)                          | 60             | 157          |
| Дополнительный гарнир из зеленого горош.с луком | 20/7/3         |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         |                | <b>560</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                |              |
| Хлеб пшеничный                                  | 20             | 69           |
| Чай с лимоном и сахаром                         | 200            | 37           |
| Каша рисовая рассыпчатая                        | 150/4          | 201          |
| Хлеб ржаной                                     | 30             | 61           |
| Биточки (мясные) п/ф                            | 60             | 235          |
| Суп картофельный с лапшой домашней              | 250            | 104          |
| Соус томатный                                   | 30             | 17           |
| <b>Итого за Обед</b>                            |                | <b>725</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                           |                | <b>1 284</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |      |   | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|------|---|---------------------------|-------|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А    | Е | Са                        | Р     | Mg     | Fe   |
| 38,56 | 45,95 | 168,28   | 0,43          | 18,74 | 0,02 |   | 194,44                    | 39,92 | 119,32 | 6,17 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

**МЕНЮ**

1 неделя вторник

от 7 до 11



| Наименование                             | Вес блюда (гр) | Ккал       |
|------------------------------------------|----------------|------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                |            |
| Хлеб пшеничный                           | 30             | 104        |
| Каша молочная "Дружба"                   | 150/4          | 174        |
| Чай с сахаром                            | 200            | 35         |
| Яблоки свежие                            | 110            | 38         |
| Сыр порционный                           | 12             |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                | <b>351</b> |
| <b>Обед</b>                              |                |            |
| Хлеб пшеничный                           | 20             | 69         |
| Жаркое по-домашнему из говядины          | 30/120         | 184        |
| Компот из сухофруктов                    | 200            | 121        |
| Хлеб ржаной                              | 30             | 61         |
| Икра морковная                           | 60             | 68         |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10         | 79         |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                | <b>583</b> |
| <b>Итого за день:</b>                    |                | <b>933</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |   |   | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|---|---|---------------------------|--------|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А | Е | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 27,60 | 24,33 | 142,51   | 0,71          | 33,09 |   |   | 196,99                    | 153,71 | 108,75 | 8,53 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

**МЕНЮ**

1 неделя среда

от 7 до 11

| Наименование                           | Вес блюда (гр) |  |            |
|----------------------------------------|----------------|--|------------|
| <b>Завтрак</b>                         |                |  |            |
| Хлеб пшеничный                         | 30             |  | 104        |
| Чай с сахаром                          | 200            |  | 35         |
| Пюре гороховое                         | 150/5          |  | 240        |
| Винегрет овощной                       | 70             |  | 39         |
| Мясо тушеное с овощами                 | 35/15          |  |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                |                |  | <b>418</b> |
| <b>Обед</b>                            |                |  |            |
| Хлеб пшеничный                         | 20             |  | 69         |
| Чай с лимоном и сахаром                | 200            |  | 37         |
| Салат "Студенческий"                   | 60             |  | 58         |
| Хлеб ржаной                            | 30             |  | 61         |
| Каша гречневая из мясо курицы          | 150/30         |  | 224        |
| Суп картофельный с гренками и сметаной | 200/20/10      |  | 86         |
| <b>Итого за Обед</b>                   |                |  | <b>536</b> |
| <b>Итого за день:</b>                  |                |  | <b>954</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |        |       |
|-------|-------|----------|---------------|-------|---|---|---------------------------|---|--------|-------|
|       |       |          | В1            | С     | А | Е | Са                        | Р | Mg     | Fe    |
| 33,44 | 20,94 | 147,38   | 0,40          | 20,35 |   |   | 146,89                    |   | 232,55 | 11,96 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

**МЕНЮ**

1 неделя четверг

МОБУ СОШ с.Большой Кугана



от 7 до 11

| Наименование                                 | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                               |                |              |
| Хлеб пшеничный                               | 40             | 139          |
| Какао с молоком (1-й вариант)                | 200            | 94           |
| йогурт                                       | 100            |              |
| Картофель тушеный из курицы                  | 140/20         | 179          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      |                | <b>412</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                |              |
| Хлеб пшеничный                               | 20             | 69           |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5          | 73           |
| Макаронные изделия отварные                  | 150/5          | 221          |
| Компот из сухофруктов                        | 200            | 121          |
| Хлеб ржаной                                  | 30             | 61           |
| Гуляш из отварного мяса                      | 30/60          | 318          |
| <b>Итого за Обед</b>                         |                | <b>864</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                        |                | <b>1 275</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |      |   | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|------|---|---------------------------|-------|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А    | Е | Са                        | Р     | Мg     | Fe   |
| 41,75 | 48,68 | 160,02   | 0,46          | 30,85 | 0,02 |   | 218,98                    | 39,92 | 115,27 | 8,71 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

1 неделя пятница

от 7 до 11



| Наименование                                | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|---------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                |              |
| Хлеб пшеничный                              | 30             | 104          |
| Плов из курицы                              | 30/120         | 244          |
| Чай с сахаром                               | 200            | 35           |
| Сок                                         | 100            | 42           |
| Салат "Мазайка"                             | 40             | 46           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     |                | <b>471</b>   |
| <b>Обед</b>                                 |                |              |
| Хлеб пшеничный                              | 20             | 69           |
| Чай с сахаром                               | 200            | 35           |
| Хлеб ржаной                                 | 30             | 61           |
| Соус томатный                               | 40             | 22           |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной(пшено) | 200/8          | 90           |
| Котлеты рыбные(минтай)(п/ф)                 | 60             | 134          |
| Картофельное пюре                           | 160            | 145          |
| <b>Итого за Обед</b>                        |                | <b>557</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                       |                | <b>1 027</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |      |   | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|------|---|---------------------------|--------|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А    | Е | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| 33,49 | 33,29 | 139,08   | 0,62          | 59,34 | 0,03 |   | 146,31                    | 177,17 | 103,21 | 5,87 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

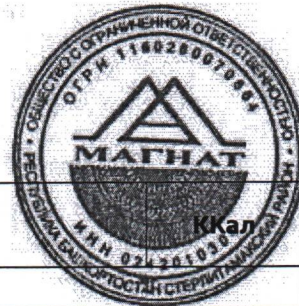
Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

2 неделя понедельник

от 7 до 11



| Наименование                          | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|---------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                        |                |              |
| Хлеб пшеничный                        | 40             | 139          |
| Чай с сахаром                         | 200            | 35           |
| Сок                                   | 100            | 62           |
| Каша пшеничная жидкая                 | 200/5          | 241          |
| Сыр порционный                        | 10             |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                | <b>477</b>   |
| <b>Обед</b>                           |                |              |
| Хлеб пшеничный                        | 20             | 69           |
| Суп картофельный с крупой(гречка)     | 200            | 90           |
| Жаркое по-домашнему из мяса кур       | 30/170         | 334          |
| Кисель из концентрата "Валетек"       | 200            | 93           |
| Хлеб ржаной                           | 30             | 61           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60             | 66           |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                | <b>714</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                 |                | <b>1 190</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|---|---|---------------------------|---|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А | Е | Са                        | Р | Mg     | Fe   |
| 37,25 | 37,40 | 169,16   | 1,07          | 52,31 |   |   | 227,55                    |   | 111,31 | 8,59 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

2 неделя вторник

от 7 до 11

| Наименование                                    | Вес блюда (гр) | Ккал       |
|-------------------------------------------------|----------------|------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |            |
| Хлеб пшеничный                                  | 30             | 104        |
| Чай с лимоном и сахаром                         | 200            | 37         |
| Рыба тушеная в томатном соусе с овощами         | 60/30          | 130        |
| Каша рисовая рассыпчатая                        | 150/4          | 201        |
| Дополнительный гарнир из зеленого горош.с луком | 20/7/3         |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         |                | <b>472</b> |
| <b>Обед</b>                                     |                |            |
| Хлеб пшеничный                                  | 20             | 69         |
| Компот из свежих плодов                         | 200            | 68         |
| Хлеб ржаной                                     | 30             | 61         |
| Каша перловая с мясом и овощами                 | 150/20/20      | 180        |
| Суп из овощей со сметаной                       | 250/10         | 91         |
| <b>Итого за Обед</b>                            |                | <b>470</b> |
| <b>Итого за день:</b>                           |                | <b>942</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|---|---|---------------------------|---|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А | Е | Са                        | Р | Мg     | Fe   |
| 30,69 | 20,62 | 148,79   | 0,49          | 40,81 |   |   | 224,22                    |   | 193,78 | 5,72 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

2 неделя среда



от 7 до 11

| Наименование                                 | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                               |                |              |
| Хлеб пшеничный                               | 40             | 139          |
| Чай с сахаром                                | 200            | 35           |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая      | 180/5          | 238          |
| Запеканка из творога со сгущенкой            | 70/10          | 273          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      |                | <b>685</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                |              |
| Хлеб пшеничный                               | 20             | 69           |
| Чай с лимоном и сахаром                      | 200            | 37           |
| Хлеб ржаной                                  | 30             | 61           |
| Свекла отварная                              | 60             | 21           |
| Плов из курицы                               | 50/100         | 320          |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10         | 119          |
| <b>Итого за Обед</b>                         |                | <b>628</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                        |                | <b>1 312</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |      |   | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|------|---|---------------------------|--------|--------|------|
|       |       |          | В1            | С     | А    | Е | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 54,86 | 44,99 | 162,72   | 0,45          | 17,32 | 0,06 |   | 368,49                    | 235,26 | 149,72 | 6,93 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

2 неделя четверг

от 7 до 11



| Наименование                       | Вес блюда (гр) | Кал          |
|------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                     |                |              |
| Кофейный напиток с молоком         | 200            | 94           |
| Хлеб пшеничный                     | 30             | 104          |
| Йогурт                             | 100            |              |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 180            | 192          |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                | <b>390</b>   |
| <b>Обед</b>                        |                |              |
| Хлеб пшеничный                     | 20             | 69           |
| Компот из сухофруктов              | 200            | 121          |
| Хлеб ржаной                        | 40             | 82           |
| Картофельное пюре                  | 150            | 136          |
| Соус томатный                      | 30             | 17           |
| Котлеты из птицы (п/ф)             | 60             | 157          |
| Уха с крупой(рис)                  | 200/20         | 83           |
| <b>Итого за Обед</b>               |                | <b>664</b>   |
|                                    |                | <b>1 054</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |       |      |   | Минеральные вещества (мг) |   |        |      |
|-------|-------|----------|---------------|-------|------|---|---------------------------|---|--------|------|
|       |       |          | B1            | C     | A    | E | Ca                        | P | Mg     | Fe   |
| 33,85 | 27,48 | 156,86   | 1,17          | 25,26 | 0,01 |   | 213,69                    |   | 184,45 | 9,16 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

## МЕНЮ

2 неделя пятница

от 7 до 11

| Наименование                                    | Вес блюда (гр) | Ккал         |
|-------------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |              |
| Хлеб пшеничный                                  | 30             | 104          |
| Яблоки свежие                                   | 110            | 44           |
| Каша пшенная молочная жидкая                    | 154/4          | 187          |
| Чай с сахаром                                   | 200            | 35           |
| Сыр порционный                                  | 10             |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         |                | <b>370</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                |              |
| Хлеб пшеничный                                  | 20             | 69           |
| Макаронные изделия отварные                     | 150/5          | 221          |
| Чай с сахаром                                   | 200            | 35           |
| Хлеб ржаной                                     | 30             | 61           |
| Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) | 200/5          | 96           |
| Гуляш из отварного мяса                         | 30/60          | 318          |
| <b>Итого за Обед</b>                            |                | <b>801</b>   |
| <b>Итого за день:</b>                           |                | <b>1 171</b> |

Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины (мг) |        |      |   | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|-------|-------|----------|---------------|--------|------|---|---------------------------|-------|-------|------|
|       |       |          | В1            | С      | А    | Е | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| 40,49 | 42,91 | 146,83   | 0,41          | 179,54 | 0,02 |   | 171,60                    | 50,92 | 97,55 | 9,04 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер \_\_\_\_\_