

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

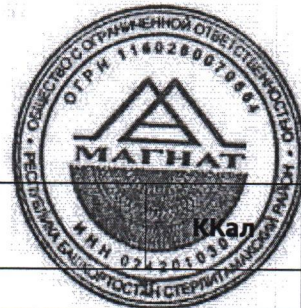
Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

1 неделя понедельник

МОБУ СОШ

от 11до18 родительская



Наименование	Вес блюда (гр)		
Завтрак			
Хлеб пшеничный	40		139
Макаронные изделия отварные	180/5		230
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	25/10/5		
Итого за Завтрак			603
Обед			
Хлеб пшеничный	30		104
Чай с лимоном и сахаром	200		37
Хлеб ржаной	30		61
Каша рисовая рассыпчатая	205		266
Биточки (мясные) п/ф	60		235
Суп картофельный с лапшой домашней	250		104
Соус томатный	30		17
Итого за Обед			824
			1 427

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
42,95	46,81	197,39	0,46	10,33			151,60		94,00	6,13

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

1 неделя вторник

от 11 до 18 родительская

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Чай с сахаром	200	35
Яблоки свежие	110	38
Каша "Дружба"	180/5	209
Сыр порционный	15	
Итого за Завтрак		420
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	97
Компот из сухофруктов	200	121
Хлеб ржаной	30	61
Жаркое по-домашнему из говядины	30/170	334
Икра морковная	80	91
Итого за Обед		808
Итого за день:		1 229

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37,23	41,53	169,11	0,81	36,65			237,42		143,02	10,64

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

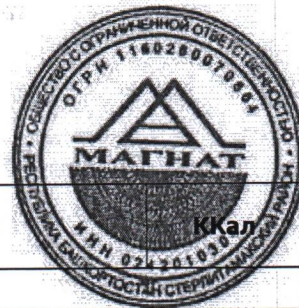
Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ
1 неделя среда

от 11 до 18 родительская

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Винегрет овощной	80	54
Чай с сахаром	200	35
Пюре гороховое	180/5	292
Мясо тушеное с овощами	35/15	
Итого за Завтрак		520
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб ржаной	30	61
Салат "Студенческий"	80	114
Суп картофельный с гренками и сметаной	250/20/10	108
Каша гречневая из мяса кур	160/40	249
Итого за Обед		673
Итого за день:		1 193

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
41,53	27,50	181,90	1,10	26,30			187,93		283,11	14,64

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

1 неделя четверг

от 11до18 родительская

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Какао с молоком (1-й вариант)	200	94
йогурт	100	
Картофель тушеный из курицы	170/40	235
Итого за Завтрак		468
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Макаронные изделия отварные	180/5	230
Компот из сухофруктов	200	121
Хлеб ржаной	30	61
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	119
Гуляш из отварного мяса	30/60	318
Итого за Обед		953
Итого за день:		1 421

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45,68	51,05	186,27	0,58	31,61			219,75		134,89	9,74

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

1 неделя пятница

от 11 до 18 родительская



Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	30	104
Чай с сахаром	200	35
Сок	100	42
Салат "Мазайка"	60	58
Плов из курицы	40/140	377
Итого за Завтрак		616
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Чай с сахаром	200	35
Хлеб ржаной	30	61
Соус томатный	40	22
Картофельное пюре	200	203
Котлеты рыбные(минтай)(п/ф)	60	134
Суп крестьянский с крупой и сметаной(пшено)	250/10	113
Итого за Обед		672
Итого за день:		1 288

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
42,02	29,94	130,74	0,69	65,84			165,80		117,32	6,53

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

**МЕНЮ**

2 неделя понедельник

от 11 до 18 родительская

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Чай с сахаром	200	35
Сок	100	62
Каша пшеничная жидкая	200/5	241
Сыр порционный	10	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	207
Итого за Завтрак		684
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Жаркое по-домашнему из мяса кур	30/170	334
Кисель из концентрата "Валетек"	200	93
Хлеб ржаной	30	61
Салат из свеклы с растительным маслом	80	105
Суп картофельный с крупой(гречка)	250	113
Итого за Обед		810
Итого за день:		1 494

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45,85	45,64	219,83	1,25	54,85			276,45		159,90	12,08

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

**МЕНЮ**
2 неделя вторник

от 11 до 18 родительская

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Каша рисовая рассыпчатая	205	266
Рыба в томате с овощами	50/50	173
Дополнительный гарнир из зеленого горош.с луком	20/7/3	
Итого за Завтрак		615
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Компот из свежих плодов	200	68
Хлеб ржаной	30	61
Суп из овощей со сметаной	250/10	91
Каша перловая с мясом и овощами	180/20/40	227
Итого за Обед		551
Итого за день:		1 166

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
39,35	26,31	183,09	0,56	35,20			205,85		192,36	6,15

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

2 неделя среда

от 11до18 родительская



Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Чай с сахаром	200	35
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	238
Запеканка из творога со сгущенном молоком	120/10	386
Итого за Завтрак		798
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб ржаной	30	61
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	119
Свекла отварная	80	28
Плов из курицы	50/150	473
Итого за Обед		822
Итого за день:		1 620

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
72,48	57,96	192,60	0,50	18,24	0,08		455,55	331,33	178,58	8,26

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

2 неделя четверг

от 11до18 родительская



Наименование	Вес блюда (гр)		
Завтрак			
Кофейный напиток с молоком	200		94
Хлеб пшеничный	40		139
Йогурт	100		
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180/30		224
Итого за Завтрак			457
Обед			
Хлеб пшеничный	30		104
Компот из сухофруктов	200		121
Хлеб ржаной	30		61
Соус томатный	30		17
Картофельное пюре	200		203
Котлеты из птицы (п/ф)	60		157
Уха с крупой(рис)	250/30		106
Итого за Обед			769
			1 225

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
39,91	31,95	186,11	1,45	28,87	0,01		238,07		219,93	10,41

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

МЕНЮ

2 неделя пятница

от 11до18 родительская



Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал
Завтрак		
Хлеб пшеничный	40	139
Яблоки свежие	110	44
Каша пшенная молочная жидкая	180/5	221
Чай с сахаром	200	35
Сыр порционный	15	
Итого за Завтрак		439
Обед		
Хлеб пшеничный	30	104
Макаронные изделия отварные	180/5	230
Чай с сахаром	200	35
Рассольник ленинградский со сметаной(перловка)	250/10	119
Хлеб ржаной	30	61
Гуляш из отварного мяса	30/60	318
Итого за Обед		867
Итого за день:		1 306

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45,09	44,59	172,07	1,38	181,00			197,12	11,00	109,91	9,83

Зав. производством _____

Бухгалтер _____