

Утверждаю



Директор

[Signature]

МЕНЮ
на понедельник 1 неделя.
1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая 180/5	150/5	4,3	5,8	29,8	190
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого завтрак	500	13,1	17,7	103,1	711
2-4 классы	обед				
Уха с крупой	250	7,75	1,87	13,75	103,75
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого обед 750		40,93	36,,27	154,78	1092,2

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	4,8	8	39,7	253,3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак		13,6	19,9	113,0	774

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая 180/5	150/5	4,3	5,8	29,8	190
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак		13,1	17,7	103,1	711

Обед					
Уха с крупой	250	7,75	1,87	13,75	103,75
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
		33,63	24,52	99,38	734,4
Итого за Обед		750			

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	4,8	8	39,7	253,3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак		13,6	19,9	113,0	774
Обед					
Уха с крупой	300	9,30	2,24	16,5	125
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		36,3	25,73	108,79	794,3

родительские взносы

Завтрак РП					
Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	4,8	8	39,7	253,3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак		13,6	19,9	113,0	774

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	4,8	8	39,7	253,3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Булочка в ассортименте	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак		13,6	19,9	113,0	774



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ
на вторник 1 неделя
1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	150/5	3,10	4,6	20,10	137
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Итого за завтрак	507	13,30	9,75	46,97	426,5
2-4 классы обед					
Салат Пестрый	60	0,6	3	6,2	56
Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,1	6	15,4	130
Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	530,50
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24	94,4
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		30,90	16,89	104,22	925,90

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	205	4,1	6,1	26,8	182,6
Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,03	9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Итого за Завтрак		14,4	11,23	53,63	472,0

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	150/5	3,10	4,6	20,10	137
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5

Итого за Завтрак		13,30	9,75	46,97	426,5
Обед					
Салат Пестрый	60	0,6	3	6,2	56
Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,1	6	15,4	130
Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	530,50
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24	94,4
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		30,90	16,89	104,22	926,10

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	205	4,1	6,1	26,8	182,6
Чай с лимоном и сахаром	207	0,2		9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Итого за Завтрак		14,4	11,20	53,63	472,0
Обед					
Салат Пестрый	100	1	5,1	10,4	98,2
Рассольник Ленинградский со сметаной	310	2,6	7	18,4	156
Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	304,33
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94,4
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		31,84	20,19	111,46	768,13

родительские взносы

Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	205	4,1	6,1	26,8	182,6
Чай с лимоном и сахаром	207	0,2		9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Итого за Завтрак		14,4	11,20	53,63	472,0

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Пюре картофельное	205	4,1	6,1	26,8	182,6
Чай с лимоном и сахаром	207	0,2		9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	137,5
Итого за Завтрак		14,4	11,20	53,63	472,0

Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	44
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		27,74	24,96	84,97	762,81

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак		25,68	31,26	93,05	813,13
Обед					
Суп -лапша домашняя с картофелем	300	3,1	5,10	13,9	135
Жаркое по-домашнему	220	23,16	23	19,8	520,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	44
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		32,46	30,13	84,89	903,1

Родительские взносы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак		25,68	31,26	93,05	813,13

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Гуляш куриный	100	15,66	16,92	9,95	230,4
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак		25,68	31,26	93,05	813,13



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ
на четверг 1 неделя.

1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	150/5	6,1	7,4	27	198,0
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Плюшка Новомосковская	100	7	6	53	294
Итого завтрак		18,1	16,9	102,47	636
2-4 классы обед					
Винегрет овощной	60	0,8	4,9	3,8	72
Щи из свежей капусты с картофелем и	250/5	1,8	5,62	8,50	95,0
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		39,02	51,39	78,68	935,0

ММС 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	205	8,1	9,8	35,6	264
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Плюшка Новомосковская	100	7	6	53	294
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		20,1	19,3	111,07	701,6

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	150/5	6,1	7,4	27	198,0
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Плюшка Новомосковская	100	7	6	53	294
Итого за Завтрак		18,1	16,9	102,47	636
Обед					
Винегрет овощной	60	0,8	4,9	3,8	72
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,8	5,62	8,50	95,0
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0

Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		38,82	51,39	56,85	935,4

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	205	8,1	9,8	35,6	264
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Плюшка Новомосковская	100	8	6	53	294
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		20,9	19,3	111,07	701,6

обед

Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	310	2	6,7	10,2	114,0
Плов из куриного филе	200	32,45	39	35,5	628
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за обед		39,77	49,94	61,91	937

родительские взносы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	205	8,1	9,8	35,6	264
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Плюшка Новомосковская	100	8	6	53	294
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		20,9	19,3	111,07	701,6

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша овсяная геркулес молочная вязкая	205	8,1	9,8	35,6	264
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Плюшка Новомосковская	100	8	6	53	294
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		20,9	19,3	111,07	701,6



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ

на пятницу 1 неделя

1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Итого за завтрак		20,06	23,50	63,54	637,0
2-4 классы обед					
Борщ с капустой и картофелем и	255	1,8	5,12	11,75	98,8
Рагу овощное с мясом	200	14,63	17,27	14,81	273,63
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		21,15	23,97	68,94	576,43

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	200	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Итого за Завтрак		20,10	23,50	63,14	637,0

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Итого за Завтрак		20,06	23,50	63,54	637,0
обед					

Борщ с капустой и картофелем и сметаной	255	1,8	5,12	11,75	98,8
Рагу овощное с мясом	200	14,63	17,27	14,81	273,63
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		21,10	23,92	68,94	576,58

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	200	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Итого за Завтрак		20,10	23,50	63,14	637,0

обед

Обед

Борщ с капустой и картофелем и сметаной	310	2	6,1	14,1	118
Рагу овощное с мясом	200	14,63	17,27	14,8	274
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за обед		21,89	25,12	80,06	639

родительские взносы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	200	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Итого за Завтрак		20,10	23,50	63,14	637,0

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша рисовая с куриным филе	200	17,04	22,08	28,44	384
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,1	11,30	59,0

Хлеб пшеничный	45	1,4	0,18	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Итого за Завтрак		20,10	23,50	63,14	637,0



Утверждаю

Директор:

МЕНЮ

на понедельник 2 неделя.

1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша Артек молочная	150/5	6,1	5,7	55,9	296
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за завтрак		9,1	7,1	90,97	549
2-4 классы обед.					
Суп крестьянский с крупой и сметаной	255	2,25	4,9	12,62	109
Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	9,69	10,5	15,7	125,06
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		22,16	21,18	104,00	634

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша Артек молочная	205	7	8	74,53	394,66
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		10,2	9,4	109,60	647,66

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша Артек молочная	150/5	6,1	5,7	55,9	296
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Итого за Завтрак		9,1	7,1	90,97	549
Обед					
Суп крестьянский с крупой и сметаной	255	2,25	4,9	12,62	109
Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	9,69	10,5	15,7	125,06
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115

Итого за Обед	22,16	21,14	103,97	634
---------------	-------	-------	--------	-----

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша Артек молочная	205	7	8	74,53	394,66
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		10,2	9,4	109,60	647,66
обед					
Обед					
Суп крестьянский с крупой и сметаной	310	2,70	5,8	15,1	130,5
Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	9,69	10,5	15,7	125,06
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40	235
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		23,71	22,95	113,15	694,96

родительские взносы

Завтрак					
Каша Артек молочная	205	7	8	74,53	394,66
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		10,2	9,4	109,60	647,66

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Каша Артек молочная	205	7	8	74,53	394,66
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0
Яблоко	150	0,22	0,14	15	150,4
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,77	43,6
Итого за Завтрак		10,2	9,4	109,60	647,66



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ
на вторник 2 неделя.

1 классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Итого за завтрак		38,70	43,59	65,4	897,6
2-4 классы обед.					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	5,12	11,75	98,8
Птица тушеная с овощами	200	20,08	20,08	288,7	288,7
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		26,60	29,36	342,8	591,6

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		38,69	43,57	65,3	897,74

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Итого за Завтрак		38,70	43,59	65,4	897,6
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	5,12	11,75	98,8
Птица тушеная с овощами	200	20,08	20,08	288,7	288,7
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115

Итого за Обед	26,55	26,73	342,8	591,6
---------------	-------	-------	-------	-------

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		38,69	43,57	65,3	897,74
обед					
Обед					
Борщ с капустой и крапфелем со сметаной	300/10	2	6,1	14,1	118
Птица тушеная с овощами	200	20,1	20,1	289	289
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Обед		28,34	27,93	353,94	654,0

родительские взносы

Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		38,69	43,57	65,3	897,74

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Плов из куриного филе	200	32,5	39,36	35,5	628
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,03	9,3	38
Корж молочный	100	4,60	4,00	11,8	188,0
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		38,69	43,57	65,3	897,74



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ
на среду 2 неделя.**1 классы**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак		44,82	9,94	60,63	528,0

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
		44,82	9,94	60,63	528,0
2-4 классы обед.					
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,62	4,25	11,62	120,1
Каша гречневая с куриным филе	180	24,28	6,31	36,84	304,33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		32,92	14,84	97,0	682,43

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак		44,82	9,94	60,63	528,0
Обед					
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,62	4,25	11,62	120,1
Каша гречневая с куриным филе	180	24,28	6,31	36,84	304,33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115

Итого за Обед	32,92	14,79	97,0	682,58
---------------	-------	-------	------	--------

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Бутерброд с сыром	45/10	5,0	3,0	14,50	106,0
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак		44,82	9,94	60,63	528,0
Обед					
Салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	90
Суп-лапша домашняя с картофелем	300	3,14	5,10	13,94	135,0
Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	304,33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		34,30	17,44	103,49	733,53

родительские взносы

Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Хлеб пшеничный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак		44,82	9,94	60,63	528,0

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Сырники запеченные с повидлом	120/10	40,2	7,4	22,4	247
Кофейный напиток на молоке	200	3	2,2	14,8	87
Бутерброд с сыром	45/10	5,0	3,0	14,50	106,0
Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак		44,82	9,94	60,63	528,0



Утверждаю

Директор: _____

МЕНЮ
на четверг 2 неделя.
Начальные классы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	200	19	19,00	22,2	395,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,60	146,0
Кондитерское изделие	80	6,79	10,4	56,0	344,0
Итого за завтрак		28,29	38,03	101,90	910,00
2-4 классы обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,1	6	15,4	130
Рыба тушеная с овощами в томатном	100	12,1	8,00	4,7	140,0
Каша рисовая рассыпчатая	155	3,70	3,60	37,6	201,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		22,62	19,13	100,08	675,0

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	220	23,16	23	19,8	520,3
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,60	146,0
Кондитерское изделие	80	6,79	10,4	56,0	344,0
Итого за Завтрак		32,45	42,35	99,50	1035,3

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	200	19	19,00	22,2	395,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Бутерброд с маслом	45/10	2,4	8,6	14,60	146,0
Кондитерское изделие	80	6,79	10,4	56,0	344,0
Итого за Завтрак		28,29	38,03	101,90	910,00
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,1	6	15,4	130
Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	12,1	8,00	4,7	140,0
Каша рисовая рассыпчатая	155	3,70	3,60	37,6	201,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89,0



Утверждаю

Директор: _____

*С. С. С.***МЕНЮ**
на пятницу 2 неделя.**1 классы**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за завтрак		7,0	4,40	74,2	358,60
2-4 классы обед					
Винегрет овощной	60	0,8	1,5	4,6	38
Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	5,12	31,9	211
Голубцы ленивые в томатном соусе	60/40	7,3	10,00	5,5	142
Пюре картофельное	150/5	3,10	4,6	20,10	137
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		23,67	22,80	104,5	732

ММС с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		17,5	10,73	71,03	443,81

ОВЗ 1-4 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,20	33,3	196,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		7,0	4,40	74,2	358,60
2-4 классы Обед					
Винегрет овощной	60	0,8	1,5	4,6	38
Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	5,12	31,9	211

Голубцы ленивые в томатном соусе	60/40	7,3	10,00	5,5	142
Пюре картофельное	150/5	3,10	4,6	20,10	137
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		23,67	22,75	104,5	732

ОВЗ 5-11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		17,5	10,73	71,03	443,81
Обед					
Винегрет овощной	100	1,3	2,6	7,6	63
Суп картофельный с бобовыми	300	9,3	96,14	38,2	254
Голубцы ленивые в томатном соусе	60/40	7,3	10,00	5,5	142
Пюре картофельное	180/5	6,69	5,76	33,03	169,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89
Хлеб ржаной	45	3,82	1,48	21,78	115
Итого за Обед		29,31	116,03	126,79	831,9

родительские взносы

Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		17,5	10,73	71,03	443,81

СВО с 5 по 11 класс

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	8,6	4,92	8,8	114
Макаронные изделия отварные	205	7,3	5,60	44,40	261,33
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	25
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,2	8,8	43,6
Итого за Завтрак		17,5	10,73	71,03	443,81