Утверждаю:

 Директор Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 01.09.21 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 1 | Понедельник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 | 302 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 686 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | 139 |
|  | Птица тушенная в смет. соусе | 100/60/40 | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 493 |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | 516 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 686 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 02.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 2 | Вторник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 508 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 685 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
|  | Птица тушеная | 100/60/40 | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 493 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 03.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 3 | среда |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 | 302 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 685 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
|  | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 45 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,31 | 6,6 | 17,36 | 135 | 132 |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 638 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 04.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 4 | Четверг  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная гречневая с маслом | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30 | 248,18 | 302 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 297 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,8 | 5,57 | 7,77 | 93 | 124 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 631 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 06.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 5 | Пятница  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,85 | 98,38 | 21,68 | 301,52 | 436 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 685 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
|  | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 | 52/17 |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макарон. изделиями | 250/5 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146 | 140 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из чернослива | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 638 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 07.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 1 день 6 | Суббота  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262,73 | 302 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 24,5 | 132,82 | 190 | 693 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 | 134 |
|  | Биточки рубленные с соусом | 100/60/40 | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201 | 451 |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,84 | 6,24 | 108 | 115,2 | 214 |
|  | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 638 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 08.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2 день 7 | Понедельник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 272,73 | 302 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 297 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | 139 |
|  | Птица тушенная в смет. соусе | 100/60/40 | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 493 |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | 516 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 686 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 09.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2 день 8 | Вторник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная овсяная с маслом | 200/5 | 7,4 | 13,95 | 31,96 | 284 | 302 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 686 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капусты картофелем со сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 9 | 107 | 110 |
|  | Котлеты рубленные из птицы с соусом | 100/60/40 | 13,09 | 9,3 | 13,35 | 191 | 498 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | 511 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 639 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 10.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя2 день 9 | среда |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 | 302 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 685 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,8 | 5,57 | 7,77 | 93 | 124 |
|  | Рыба припущенная с соусом | 100/60/40 | 16,64 | 7,09 | 3,59 | 169 | 371 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 | 520 |
|  | Компот из чернослива | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 638 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 11.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2 день 10 | Четверг  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 19,59 | 14,4 | 26,24 | 288,18 | 302 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 686 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 | 43 |
|  | Суп рыбный картофельный | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134 | 133 |
|  | Котлеты особые | 100/60/40 | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 452 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 508 |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 638 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 13.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2 день 11 | Пятница  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша молочная гречневая с маслом | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30 | 248,18 | 302 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 692 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,31 | 6,6 | 17,36 | 135 | 132 |
|  | Фрикадельки из говядины  | 100/60/40 | 10,6 | 10,36 | 9,05 | 168 | 471 |
|  | Каша пшеничная вязкая | 180 | 4,44 | 8,36 | 19,18 | 170,4 | 302 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 631 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.

 Утверждаю:

 Директор школы Л.П.Бармина

 **МЕНЮ на 14.09.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | Вес блюда | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн. ценность | № рецептуры |
| Неделя 2 день 12 | Суббота  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 337 |
| Завтрак  | Каша молочная ячневая с маслом | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262,73 | 302 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 24,5 | 132,82 | 190 | 693 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 | 134 |
|  | Кнели из говядины  | 100/60/40 | 20,13 | 9,31 | 4,97 | 185 | 474 |
|  | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | 511 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | 705 |
|  | Хлеб пшеничная | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |  |
| Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |

Составила завхоз: Судухина Г.В.