

Утверждаю

Общество с ограниченной ответственностью
«Агрофирма «Атлашевская»



/ Е.В.Мефодьева
«01» сентября 2024 г.

Согласовано

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Туруновская
основная общеобразовательная школа» Чебоксарского
муниципального округа Чувашской Республики

 / В.П.Воеводина
«01» сентября 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО ПЕРИОДА 2024-2025 ГОДА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТУРУНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

2024



СОГЛАСОВАНО

Директор

В.В.Вашин

Фирма «Атлашевская»
Е.В. Мефольева

Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Чебоксарского муниципального округа
МЕНЮ НА 1-й день

| СБ | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | | | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | | белки | жиры | углеводы | ккал | ккал | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302* | Каша молотная рисовая с маслом слив. | 12,70 | 220/5 | 5,29 | 7,57 | 34,62 | 229,59 | 17,70 | 250/5 | 5,99 | 8,57 | 39,24 | 260,2 | | | | | | |
| 96* | Масло сливочное | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | | | | | |
| 378** | Чай с молоком | 5,30 | 200 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 146,3 | 5,30 | 200 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 146,3 | | | | | | |
| | ИТОГО | 30,0 | 495,0 | 13,3 | 17,9 | 89,2 | 580,6 | 35,0 | 525,0 | 14,0 | 18,9 | 93,9 | 611,2 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свежей капусты | 6,50 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9 | 10,50 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 | | | | | | |
| 149* | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 16,00 | 200 | 4,28 | 5,71 | 10,71 | 90,04 | 18,00 | 250 | 5,35 | 7,13 | 13,38 | 112,55 | | | | | | |
| 508* | Гречка отварная рассыпчатая | 10,00 | 150 | 5,33 | 4,35 | 19,95 | 140,5 | 13,00 | 180 | 6,4 | 5,22 | 23,94 | 168,6 | | | | | | |
| 388* | Котлета куриная | 32,00 | 100(60/40) | 7,05 | 4,2 | 8,05 | 84,06 | 32,00 | 100(60/40) | 7,05 | 4,2 | 8,05 | 84,06 | | | | | | |
| 639* | Компот из сухофруктов | 5,00 | 200 | 6,5 | 10,85 | 63,77 | 266 | 5,00 | 200 | 6,5 | 10,85 | 63,77 | 266 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | | | | | | |
| | ИТОГО | 73,0 | 770,0 | 26,0 | 25,4 | 121,0 | 663,1 | 82,0 | 890,0 | 28,4 | 27,8 | 128,7 | 719,7 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,0 | 1265,0 | 39,3 | 43,4 | 210,2 | 1243,7 | 117,0 | 1415,0 | 42,4 | 46,7 | 222,6 | 1330,9 | | | | | | |

| СБ | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | | | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | | белки | жиры | углеводы | ккал | ккал | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 160* | Суп молотный с макаронными изделиями | 12,00 | 230 | 6,86 | 12 | 29,25 | 252,81 | 13,00 | 250 | 7,45 | 13,04 | 31,7 | 274,79 | | | | | | |
| 693* | Какао с молоком | 8,50 | 200 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 143 | 10,00 | 200 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 143 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | | | | | |
| 97* | Сыр порциями | 5,50 | 10 | 6,75 | 5,97 | 0,5 | 90 | 8,00 | 15 | 6,75 | 5,97 | 0,3 | 90 | | | | | | |
| | ИТОГО | 30,0 | 500,0 | 22,2 | 21,8 | 85,4 | 624,4 | 35,0 | 525,0 | 22,8 | 22,8 | 87,6 | 646,4 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78* | Помидор в нарезке | 21,00 | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 26,00 | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,2 | 20 | | | | | | |
| 124* | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 9,50 | 200/5 | 1,9 | 6,17 | 8,11 | 99,7 | 10,50 | 250/5 | 2,36 | 7,67 | 10,08 | 124,01 | | | | | | |
| 259* | Жаркое с говядиной и картофелем | 37,00 | 225 | 19,3 | 20,8 | 45,8 | 445 | 40,00 | 275 | 23,5 | 25,4 | 56 | 543 | | | | | | |
| 685* | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 0,2 | 19,8 | 77 | 77 | 2,00 | 200 | 0,2 | 19,8 | 77 | 77 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | | | | | | |
| | ИТОГО | 73,0 | 750,0 | 46,4 | 49,1 | 179,0 | 1331,6 | 82,0 | 890,0 | 52,0 | 56,4 | 195,5 | 1483,9 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,0 | 1250,0 | 68,6 | 70,9 | 264,4 | 1956,0 | 117,0 | 1415,0 | 74,8 | 79,2 | 283,1 | 2130,3 | | | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Директор

В. П. Васильев

МЕНЮ НА 3 день

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Трофей»

Мерфилова

| С/Б | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | Возрастная категория : 12 лет и старше | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--|--|--|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | | ккал | белки | жиры | углеводы | ккал | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302* | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 13,00 | 220/5 | 9,04 | 17,14 | 50,07 | 392,2 | 15,50 | 250/5 | 10,26 | 19,42 | 56,74 | 424,3 | | | | | |
| 692* | Кофейный напиток | 7,50 | 200 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 33 | 7,50 | 200 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 33 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | | | | |
| 97* | Сыр порциями | 5,50 | 10 | 6,75 | 5,97 | 0,5 | 90 | 8,00 | 15 | 6,75 | 5,97 | 0,5 | 90 | | | | | |
| | ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 21,13 | 23,81 | 88,95 | 653,80 | 35,00 | 530,00 | 22,33 | 26,09 | 95,62 | 685,90 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39* | Салат Витаминный | 11,50 | 60 | 0,78 | 4,44 | 4,68 | 60,6 | 23,50 | 100 | 1,3 | 7,4 | 7,8 | 101 | | | | | |
| 140* | Суп с макаронными изделиями на курином булье | 7,00 | 200 | 1,81 | 5,03 | 13,57 | 109,28 | 12,00 | 250 | 2,26 | 6,3 | 16,9 | 136,6 | | | | | |
| 302* | Каша пшеничная вязкая | 5,00 | 150 | 8,38 | 6,1 | 41,26 | 257,86 | 9,00 | 180 | 10,05 | 7,32 | 49,51 | 309,43 | | | | | |
| 278** | Тефтели из говяд.рубленные | 28,00 | 100(60/40) | 17,6 | 17,6 | 3,41 | 236,5 | 28,00 | 100(60/40) | 17,6 | 17,6 | 3,41 | 236,5 | | | | | |
| ТТК | Напиток лимонный | 6,00 | 200 | 0,16 | 22 | 0,04 | 83,4 | 6,00 | 200 | 0,16 | 22 | 0,04 | 83,4 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | | | | | |
| ПР | Фрукт(Яблоко) | 12 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | * | * | * | * | * | * | | | | | |
| | ИТОГО | 73,00 | 870,00 | 31,95 | 56,17 | 73,36 | 920,64 | 82,00 | 890,00 | 34,19 | 61,22 | 78,26 | 992,93 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1370,00 | 53,08 | 79,98 | 162,31 | 1574,44 | 117,00 | 1420,00 | 56,52 | 87,31 | 173,88 | 1678,83 | | | | | |

МЕНЮ НА 4 день

Возрастная категория : с 12 лет и старше

| С/Б | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--|--|--|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | | | ккал | белки | жиры | углеводы | ккал | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302* | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 14,00 | 225/5 | 5,59 | 8,58 | 38,23 | 261,74 | 19,00 | 250/5 | 6,19 | 9,32 | 42,38 | 290,19 | | | | | |
| 96* | Масло сливочное | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | | | | |
| 686* | Чай с лимоном | 4,00 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,97 | 4,00 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,97 | | | | | |
| | ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 10,63 | 16,59 | 96,03 | 575,41 | 35,00 | 525,00 | 11,23 | 17,33 | 100,18 | 603,86 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из капусты с огурцом | 6,00 | 60 | 0,84 | 1,38 | 2,34 | 24,9 | 10,00 | 100 | 1,4 | 2,3 | 3,9 | 41,5 | | | | | |
| 139* | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 16,00 | 200 | 7,13 | 4,74 | 19,5 | 148,29 | 18,00 | 250 | 8,91 | 5,92 | 24,3 | 185,36 | | | | | |
| 516* | Картофельное пюре | 9,00 | 180 | 7,2 | 9,64 | 43,73 | 262,4 | 12,00 | 200 | 8 | 10,7 | 48,58 | 291,5 | | | | | |
| 371* | Филе минтая тушеное с луком | 32,50 | 100(60/40) | 4,18 | 1,78 | 3,29 | 65,76 | 32,50 | 100(60/40) | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 65,76 | | | | | |
| 631* | Компот из яблок | 6,00 | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 56,85 | 6,00 | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 56,85 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | | | | | |
| | ИТОГО | 73,00 | 800,00 | 22,27 | 18,17 | 84,45 | 684,20 | 82,00 | 910,00 | 30,52 | 21,33 | 95,66 | 766,97 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1300,00 | 32,90 | 34,76 | 180,48 | 1259,61 | 117,00 | 1435,00 | 41,75 | 38,66 | 195,84 | 1370,83 | | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.А. Васильев

МЕНЮ НА 5 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлантская»
Т.В. Мефодьева

| СБ | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | Возрастная категория : 12 лет и старше | | | |
|-------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|----------------|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность белки жиры углеводы | кал | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность белки жиры углеводы | кал |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 302* | Каша молочная овсяная | 16,00 | 220/5 | 10,4 11,31 38,29 | 251,74 | 21,00 | 250/5 | 11,78 12,81 43,39 | 285,3 |
| 97* | Сыр порциями | 8,00 | 15 | 6,75 5,97 0,3 | 90 | 8,00 | 15 | 6,75 5,97 0,3 | 90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 0,6 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 0,6 29,8 | 138,6 |
| 685* | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 0,2 19,8 77 | 77 | 2,00 | 200 | 0,2 19,8 77 | 77 |
| | ИТОГО | 30,00 | 275,00 | 22,15 17,88 88,19 | 557,34 | 35,00 | 275,00 | 23,53 19,38 93,29 | 590,90 |
| | ОБЕД | | | | | | | | |
| ТТК | Салат овощной | 10,00 | 60 | 0,78 4,44 4,68 | 60,6 | 16,50 | 100 | 1,3 7,4 7,8 | 101 |
| 142* | Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной | 18,00 | 200/5 | 2,5 6,04 20,91 | 154,01 | 19,00 | 250/5 | 3,1 7,51 26,01 | 191,57 |
| 302* | Каша гречневая вязкая | 5,50 | 180 | 5,33 4,35 19,95 | 140,48 | 7,00 | 200 | 5,92 4,83 22,16 | 156,08 |
| 292** | Филе куриное с овощами в смет. соусе | 32,00 | 100(60/40) | 11,52 4,08 2,16 | 92,16 | 32,00 | 100(60/40) | 11,52 4,08 2,16 | 92,16 |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 0,27 16,8 | 73,5 | 3,50 | 60 | 2,34 0,27 16,8 | 73,5 |
| 686* | Чай с лимоном | 4,00 | 200 | 0,16 0,16 27,87 | 108,97 | 4,00 | 200 | 0,16 0,16 27,87 | 108,97 |
| | ИТОГО | 73,00 | 805,00 | 22,63 19,34 92,37 | 629,72 | 82,00 | 915,00 | 24,34 24,25 102,80 | 723,28 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1080,00 | 44,78 37,22 180,56 | 1187,06 | 117,00 | 1190,00 | 47,87 43,63 196,09 | 1314,18 |

МЕНЮ НА 6 день

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

| СБ | Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | |
|------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------------|----------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|----------------|
| | | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность белки жиры углеводы | кал | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность белки жиры углеводы | кал |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 333* | Макаронные отварные с сыром и маслом сливко | 9,50 | 230(215/10/5) | 9,7 9,22 27,69 | 233,83 | 13,00 | 250(230/15/5) | 10,54 10,02 30,09 | 254,16 |
| 693* | Какао с молоком | 8,50 | 200 | 5,79 3,2 25,81 | 143 | 10,00 | 200 | 5,79 3,2 25,81 | 143 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 0,6 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 0,6 29,8 | 138,6 |
| 96* | Масло сливочное | 8,00 | 10 | 0,08 7,25 0,13 | 66,1 | 8,00 | 10 | 0,08 7,25 0,13 | 66,1 |
| | ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 20,37 20,27 83,43 | 581,53 | 35,00 | 520,00 | 21,21 21,07 85,83 | 601,86 |
| | ОБЕД | | | | | | | | |
| 50* | Салат из свеклы с сыром | 6,50 | 60 | 1,81 4,65 5,72 | 63,91 | 10,50 | 100 | 3,01 7,75 9,53 | 106,52 |
| 149* | Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне | 16,00 | 200 | 4,28 5,71 10,71 | 148,2 | 18,00 | 250 | 5,35 7,13 13,38 | 185,25 |
| 508* | Рис отварной рассыпчатый | 10,00 | 180 | 3,96 0,9 44,82 | 208,8 | 13,00 | 200 | 4,4 1 49,8 | 232 |
| 388* | Котлета куриная | 32,00 | 100(60/40) | 7,05 4,2 8,05 | 84,06 | 32,00 | 100(60/40) | 7,05 4,2 8,05 | 84,06 |
| 639* | Компот из сухофруктов | 5,00 | 200 | 0,16 0,16 27,87 | 108,96 | 5,00 | 200 | 0,16 0,16 27,87 | 108,96 |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 0,27 16,8 | 73,5 | 3,50 | 60 | 2,34 0,27 16,8 | 73,5 |
| | ИТОГО | 73,00 | 800,00 | 19,60 15,89 113,97 | 687,43 | 82,00 | 910,00 | 22,31 20,51 125,43 | 790,29 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1300,00 | 39,97 36,16 197,40 | 1268,96 | 117,00 | 1430,00 | 43,52 41,58 211,26 | 1392,15 |

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.О. Васильев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Аглатшевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ НА 7 день

| Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | ккал | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | ккал | | |
| | | | белки | жиры | | | | углеводы | белки | | жиры | углеводы |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 302* Каша молочная рисовая с маслом слив. | 12,70 | 220/5 | 5,29 | 7,57 | 34,62 | 229,59 | 17,70 | 250/5 | 5,99 | 8,57 | 39,24 | 260,2 |
| 97* Сыр порциями | 8,00 | 15 | 5,75 | 5,97 | 0,3 | 90 | 8,00 | 15 | 5,75 | 5,97 | 0,3 | 90 |
| ПР Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 |
| 685* Чай с яблочным соком | 5,30 | 200 | 40 | 10,2 | 13,8 | 23 | 5,30 | 200 | 40 | 10,2 | 13,8 | 23 |
| ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 55,84 | 24,34 | 78,52 | 481,19 | 35,00 | 530,00 | 56,54 | 25,34 | 83,14 | 511,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 39* Салат Витаминный | 11,50 | 60 | 0,78 | 4,44 | 4,68 | 60,6 | 11,50 | 60 | 0,78 | 4,44 | 4,68 | 60,6 |
| 110* Борщ на мясном бульоне со сметаной | 15,00 | 200/5 | 1,45 | 4,04 | 10,9 | 87,8 | 21,00 | 250/5 | 1,8 | 5,02 | 13,55 | 109,21 |
| 516* Картофельное пюре | 9,00 | 180 | 5,37 | 4,68 | 32,39 | 196,87 | 12,00 | 200 | 8 | 10,7 | 48,58 | 291,5 |
| 278** Тефтели из говяд.рубленые | 28,00 | 100(60/40) | 17,6 | 17,6 | 3,41 | 236,5 | 28,00 | 100(60/40) | 17,6 | 17,6 | 3,41 | 236,5 |
| ПР Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 |
| 631* Компот из яблок | 6,00 | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 56,85 | 6,00 | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 56,85 |
| ИТОГО | 73,00 | 805,00 | 27,64 | 31,06 | 83,17 | 712,12 | 82,00 | 915,00 | 30,62 | 38,06 | 102,01 | 828,16 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1305,00 | 83,48 | 55,40 | 161,69 | 1193,31 | 117,00 | 1445,00 | 87,16 | 63,40 | 185,15 | 1339,96 |

МЕНЮ НА 8 день

| Наименование блюда | Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | ккал | Цена (руб) | Выход (гр) | Пищевая ценность | | ккал | | |
| | | | белки | жиры | | | | углеводы | белки | | жиры | углеводы |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 302* Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 10,50 | 215/5 | 9,04 | 17,14 | 50,07 | 392,2 | 16,00 | 255/5 | 10,24 | 19,42 | 56,74 | 424,3 |
| 96* Масло сливочное | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 7,50 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| ПР Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 |
| 692* Кофейный напиток | 7,50 | 200 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 33 | 7,50 | 200 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | 33 |
| ИТОГО | 30,00 | 490,00 | 14,46 | 25,09 | 88,58 | 629,90 | 35,00 | 530,00 | 15,66 | 27,37 | 95,25 | 662,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 49* Салат из моркови с яблоками | 5,00 | 60 | 0,42 | 0,18 | 6,54 | 30,6 | 8,00 | 100 | 0,7 | 0,3 | 10,9 | 51,1 |
| 140* Суп с макаронными изделиями на куриц.буль | 7,00 | 200 | 1,81 | 5,03 | 13,57 | 109,28 | 12,00 | 250 | 2,26 | 6,3 | 16,9 | 136,6 |
| 492* Плов с филе куриным | 39,50 | 225 | 20,3 | 11,8 | 47 | 375 | 52,50 | 275 | 24,8 | 14,4 | 57,4 | 458,3 |
| ГТК Напиток лимонный | 6,00 | 200 | 0,16 | 22 | 0,04 | 83,4 | 6,00 | 200 | 0,16 | 22 | 0,04 | 83,4 |
| ПР Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 3,50 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ПР Фрукт(Апельсин) | 12 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО | 73,00 | 845,00 | 25,91 | 40,01 | 77,55 | 771,28 | 82,00 | 885,00 | 30,74 | 43,60 | 85,84 | 855,40 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1335,00 | 40,37 | 65,10 | 166,13 | 1401,18 | 117,00 | 1415,00 | 46,40 | 70,97 | 181,09 | 1517,40 |

СОГЛАСОВАНО

Директор



МЕНЮ НА 10 день

Наименование блюда

ЗАВТРАК

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

| Код | Наименование блюда | Цена (руб) | Возрастная категория : 7-11 лет | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | |
|------|----------------------------------------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Выход (гр) | белки | жиры | углеводы | белки | жиры | углеводы | | |
| 160* | Суп молочный с макаронными изделиями | 12,00 | 230 | 6,86 | 12 | 29,25 | 252,81 | 7,45 | 13,04 | 31,7 | 274,79 |
| 685* | Кисель из концентрата | 6,00 | 200 | | | 14 | 52,4 | | | 14 | 52,4 |
| 96* | Масло сливочное | 8,00 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | 4,8 | 0,6 | 29,8 |
| | ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 11,74 | 19,85 | 73,18 | 509,91 | 12,33 | 20,89 | 75,63 | 531,89 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 78* | Винегрет | 10,00 | 60 | 0,88 | 3,05 | 5,39 | 51,42 | | 1,4 | 5,08 | 8,98 |
| 139* | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 16,00 | 200 | 7,13 | 4,74 | 19,5 | 148,29 | | 8,91 | 5,92 | 24,3 |
| 302* | Каша пшеничная вязкая | 6,00 | 180 | 8,38 | 6,1 | 41,26 | 257,86 | | 9,31 | 6,77 | 45,8 |
| 388* | Котлеты рыбные | 32,50 | 100(60/40) | 14,52 | 11,4 | 15,36 | 213 | | 14,52 | 11,4 | 15,36 |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | | 2,34 | 0,27 | 16,8 |
| 638* | Компот из яблок | 5,00 | 200 | 6,5 | 10,85 | 63,77 | 266 | | 6,5 | 10,85 | 63,77 |
| | ИТОГО | 73,00 | 800,00 | 39,75 | 36,41 | 162,08 | 1010,07 | 42,98 | 40,29 | 175,01 | 1110,07 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1300,00 | 51,49 | 56,26 | 235,26 | 1519,98 | 55,31 | 61,18 | 250,64 | 1641,96 |

МЕНЮ НА 10 день

Наименование блюда

ЗАВТРАК

Возрастная категория : 7-11 лет

Возрастная категория : с 12 лет и старше

| Код | Наименование блюда | Цена (руб) | Возрастная категория : 7-11 лет | | | Возрастная категория : с 12 лет и старше | | | | | |
|------|-------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Выход (гр) | белки | жиры | углеводы | белки | жиры | углеводы | | |
| 302* | Каша манная молочная с маслом сливочным | 16,00 | 220/5 | 11,44 | 8,32 | 56,27 | 268,4 | | 12,96 | 9,42 | 63,77 |
| 685* | Чай с сахаром | 2,00 | 200 | 0,16 | 0,03 | 15,2 | 56,19 | | 0,16 | 0,03 | 15,2 |
| 97* | Сыр порциями | 8,00 | 15 | 5,75 | 5,97 | 0,3 | 90 | | 5,75 | 5,97 | 0,3 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,00 | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | | 4,8 | 0,6 | 29,8 |
| | ИТОГО | 30,00 | 500,00 | 22,15 | 14,92 | 101,57 | 553,19 | 23,67 | 16,02 | 109,07 | 588,97 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из свежей капусты | 6,50 | 60 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 0,66 | 0,66 | 16,3 |
| 142* | Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со | 18,00 | 200/5 | 3,5 | 2,48 | 20,91 | 154,01 | | 4,35 | 3,08 | 26,01 |
| 516* | Макаронные отварные | 7,00 | 180 | 7,2 | 6,53 | 43,73 | 262,4 | | 8 | 7,25 | 48,58 |
| 471* | Фрикадельки из говядины с соусом | 32,00 | 100(60/40) | 16,7 | 8,37 | 8,05 | 139,1 | | 16,7 | 8,37 | 8,05 |
| ПР | Хлеб ржаной | 3,50 | 60 | 2,34 | 0,27 | 16,8 | 73,5 | | 2,34 | 0,27 | 16,8 |
| 631* | Компот из яблок | 6,00 | 200 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 56,85 | | 0,1 | 0,03 | 14,99 |
| | ИТОГО | 73,00 | 810,00 | 30,24 | 18,08 | 114,28 | 732,86 | 32,15 | 19,66 | 130,73 | 830,90 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 103,00 | 1310,00 | 52,39 | 33,00 | 215,85 | 1286,05 | 55,82 | 35,68 | 239,80 | 1419,87 |
| | Средняя фактическая норма за 10 дней | | | 52,2 | 52,5 | 188,7 | 1332,1 | | 52,5 | 56,3 | 203,8 |
| | Норма по СанПин2.3/2.4.3590-20 | | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 | | 45 | 46 | 191,5 |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мосильного «М.Делтрип, 2005, 628 с.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Атлас»
Е.В. МефодьеваФирма «Атлас»
Новосибирская область,
г. Новосибирск, ул. Ленинская, д. 118
Тел: (383) 211-84-80, 211-84-81
Факс: (383) 211-84-80, 211-84-81