

Школа _____
 Согласовано _____
 Дата _____

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.
 Утверждено _____
 Дата _____

Школа 1-4 класс 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
10	СЫР ПОРЦИЯМИ	2,79	1,47		25	8-50
250	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	10,28	13,16	52,75	371,43	19-29
	молоко, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль					
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,16	2,67	15,94	100,6	12-33
	молоко, сахар-песок, кофейный напиток					
	Итого за Завтрак 1	20,03	17,7	93,29	614,53	45-10
Обед						
100	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	8,23	20,3	3,97	232,03	43-60
	котлеты п.ф., масло растительное, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная в.с., лук репчатый, сахар-песок, соль					
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	0,67	3,7	2,83	47,46	13-07
	помидоры, лук репчатый, масло растительное, соль					
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ		4,66	13,22	175,6	11-93
	картофель, горох, курица, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль					
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,52	4,51	26,44	168,44	8-47
	макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное, соль					
207	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,35	0,07	30,89	126,48	9-52
	изюм, сахар-песок					
50	Вафли	2,25	13	33	260	30-50
	Итого за Обед	20,07	46,84	130,3	1 108,51	120-90
	Итого за день	40,1	64,54	223,59	1 723,04	166-00

Школа _____
 Согласовано _____
 Дата _____

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.
 Утверждено _____
 Дата _____

Школа 1-4 класс 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	10,96	12	48,82	347,56	20-56
	молоко, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль					
205	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	3,98	3,9	25,69	155,14	15-86
	молоко, сахар-песок, какао-порошок					
	Итого за Завтрак 1	18,74	16,3	99,11	620,2	41-40
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	1,63	7,6	7,18	105,93	20-40
	капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок					
215	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	6,58	8,63	9,4	149	16-70
	свекла, капуста белокочанная, картофель, кури, морковь, лук репчатый, томат-паста, сметана 15% жирности, масло растительное, сахар-песок, соль, лимонная кислота					
200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	23,12	11,04	36,94	340,06	43-80
	гречка, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль					
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,66	0,09	32,01	132,8	5-00
	сухофрукты (смесь), сахар-песок					
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
	Итого за Обед	48,76	28,52	106,04	887,89	109-31
	Итого за день	67,5	44,82	205,15	1 508,09	150-71

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.

Утверждено

Дата

Школа 1-4 класс 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	7,45	8,68	39,4	265,85	18-75
	молоко, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль					
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	8-22
	яблоки свежие, сахар-песок					
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
	Итого за Завтрак 1	25,13	9,8	92,44	559,55	51-55
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
85	Салат из белокочанной капусты	1,33	4,33	8,02	77,18	6-42
	капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное, лимонная кислота					
205	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	7,12	6,63	14,31	155,39	13-35
	картофель, кури, макаронные изделия в с (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль					
120	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	18,65	5,53	6,01	148,69	53-57
	минтай, лук репчатый, соль, масло сливочное, сметана 15% жирности, мука пшеничная в с, соль					
200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	5,6	8,8	37,2	250	25-07
	картофель, молоко, масло сливочное, соль					
200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,07	0,02	15	60	2-40
	сахар-песок, чай					
	Итого за Обед	35,82	25,91	100,49	789,76	104-62
	Итого за день	60,95	35,71	192,93	1 349,31	156-17

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.

Утверждено

Дата

Школа 1-4 класс 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	5,22	7,47	13,34	141,3	20-19
	хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное					
250	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	7,23	13,3	39,85	309,51	20-55
	молоко, крупа пшена, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль					
200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,07	0,02	15	60	2-40
	сахар-песок, чай					
Итого за Завтрак I		16,32	21,19	92,79	628,31	48-12
Обед						
110	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	12,08	10,88	4,64	165,51	43-60
	биточки п.ф., масло растительное, соус томатный, морковь, масло сливочное, крупа пшеничная в/с, лук репчатый, сахар-песок, соль					
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
75	Салат Овощной С Яблоками	0,88	0,15	5,46	28,74	11-48
	яблоки свежие, капуста белокачанная, свекла, морковь, лимон					
205	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	6,24	8,25	6,48	130,59	14-84
	капуста белокачанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло растительное, соус томатный, соль					
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,52	4,51	26,44	168,44	8-47
	макаронные изделия I сорта, масло сливочное, соль					
205	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	0,78	0,04	27,63	114,8	9-63
	курага, сахар-песок					
50	Печенье	4	6,5	33	210	17-50
Итого за Обед		32,55	30,93	123,6	916,58	109-33
Итого за день		48,87	52,12	216,39	1 544,89	157-45

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.

Утверждено

Дата

Школа 1-4 класс 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	Каша молочная гречневая с маслом. молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль	10,27	13,15	52,74	371,42	22-54
200	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК молоко, сахар-песок, какао-порошок	3,88	3,8	25,06	151,36	15-48
Итого за Завтрак I		17,95	17,35	102,4	640,28	43-00
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
75	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ морковь, яблоки свежие, курага, масло растительное, сахар-песок	0,97	3,84	8,2	72,39	8-55
205	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ картофель, курица, огурцы маринованные, морковь, сметана 15% жирности, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	6,45	8,37	9,82	144,94	15-91
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА изюм, сахар-песок	0,34	0,07	29,85	122,2	9-20
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
175	Жаркое по-домашнему из криной грудки картофель, грудка, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль	12,23	18,79	16,49	293,32	51-68
Итого за Обед		36,76	32,23	84,87	792,95	108-75
Итого за день		54,71	49,58	187,27	1 433,23	151-75

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.

Утверждено

Дата

Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность питания (ккал)	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	1,52	0,16	9,84	19,92	1-99
	хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное	5,22	7,47	13,34	141,3	20-19
250	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ					
	молоко, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль	7,13	12,9	51,13	350	25-34
207	ЧАЙ С ЛИМОНОМ					
	сахар-песок, лимон, чай	0,13	0,02	15,2	62	3-78
Итого за Завтрак 1		14	20,55	89,51	600,3	51-30
Обед						
110	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	12,08	10,88	4,64	165,51	43-60
	биточки п.ф., масло растительное, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная в/с, лук репчатый, сахар-песок, соль					
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ					
100	Салат из белокочанной капусты	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
	капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное, лимонная кислота	1,57	5,09	9,44	90,8	7-56
230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ		5,36	15,2	201,94	13-72
	картофель, горох, курица, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль					
190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	10,89	7,71	48,95	308,74	12-49
	крупа гречневая, масло сливочное, соль					
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	8-22
	яблоки свежие, сахар-песок					
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)					
		13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
Итого за Обед		41,47	30,36	126,62	1 041,69	109-00
Итого за день		55,47	50,91	216,13	1 641,99	160-30

Школа _____
 Согласовано _____
 Дата _____

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.
 Утверждаю _____
 Дата _____



Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества				Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак 1						
30/25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ хлеб пшеничный, повидло	2,38	0,32	27,92	126,9	6-86
250	Каша молочная пшеничная с маслом молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, соль	10	12,8	51,3	361,11	25-56
200	ЧАЙ С САХАРОМ сахар-песок, чай	0,07	0,02	15	60	2-40
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
	Итого за Завтрак I	26,17	13,7	94,78	609,61	54-42
Обед						
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,66	0,72	23,94	118,2	4-57
103	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок	1,67	7,83	7,39	109,1	21-01
250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ свекла, капуста белокочанная, картофель, кури, морковь, лук репчатый, томат-паста, сметана 15% жирности, масло растительное, сахар-песок, соль, лимонная кислота	7,65	10,04	10,93	173,26	19-42
115	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ голень куриная, масло растительное, соль, сметана 15% жирности, мука пшеничная в/с, соевый соус	17,16	15,55	5,97	232,13	44-63
200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш) крупа рисовая, масло сливочное, соль	4,9	4,46	51,49	265,7	14-59
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар-песок	0,66	0,09	32,01	132,8	5-00
	Итого за Обед	35,7	38,69	131,73	1 031,19	109-22
	Итого за день	61,87	52,39	226,51	1 640,8	163-64

Школа

Согласовано

Дата

ИП ФИЗИКОВ

Утверждено

Дата

ФИЗИКОВ

ФАРХАД

ФИЗИКОВИЧ

для документов

Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ СРЕД

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества				Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак 1						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	7,23	13,3	39,85	309,51	20-55
	молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль					
200	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	3,88	3,8	25,06	151,36	15-48
	молоко, сахар-песок, какао-порошок					
	Итого за Завтрак 1	14,91	17,5	89,51	578,37	41-01
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	0,78	3,08	6,56	57,91	6-84
	морковь, яблоки свежие, курага, масло растительное, сахар-песок					
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	6,95	6,47	13,96	151,6	13-03
	картофель, кури, макаронные изделия в с (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль					
115	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	18,58	5,28	5,72	144,99	53-28
	минтай, лук репчатый, соль, масло сливочное, сметана 15% жирности, мука пшеничная в с, соль					
150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	4,2	6,6	27,9	187,5	18-80
	картофель, молоко, масло сливочное, соль					
200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	0,78	0,04	27,63	114,8	9-40
	курага, сахар-песок					
	Итого за Обед	34,34	22,07	101,72	755,3	105-16
	Итого за день	49,25	39,57	191,23	1 333,67	146-17

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.

Утверждено

Дата

БИАМЕТОВ
ФАРХАД
РИЗИКОВИЧ

Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества				Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак 1						
40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,04	0,32	19,68	94	3-98
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	0,06	4,32	0,08	39,6	5-94
250	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	10,28	13,16	52,75	371,43	19-29
	молоко, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное, соль					
207	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	15,2	62	3-78
	сахар-песок, лимон, чай					
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
	Итого за Завтрак 1	27,23	18,38	88,27	628,63	52-59
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,66	0,72	23,94	118,2	3-81
60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	0,67	3,7	2,83	47,46	13-07
	помидоры, лук репчатый, масло растительное, соль					
205	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	6,16	8,44	5,11	122,51	12-18
	картофель, курица, морковь, крупа пшеничная, лук репчатый, масло растительное, соль					
200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	23,12	11,04	36,94	340,06	43-80
	гречка, курица, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль					
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,34	0,07	29,85	122,2	9-20
	изюм, сахар-песок					
50	Вафли	2,25	13	33	260	30-50
	Итого за Обед	36,2	36,97	131,67	1 010,43	112-56
	Итого за день	63,43	55,35	219,94	1 639,06	165-15

Школа

Согласовано

Дата

ИП БИАМЕТОВ Ф.Ф.

Утверждено

Дата



Школа 1-4 класс 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества				Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак I						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	7,45	8,68	39,4	265,85	18-75
	молоко, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль					
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,27	2,76	16,5	104,12	12-33
	молоко, сахар-песок, кофейный напиток					
140	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
	Итого за Завтрак I	28,24	12,4	81,06	549,07	55-66
Обед						
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
83	Салат Овощной С Яблоками	0,97	0,17	6,04	31,81	12-70
	яблоки свежие, капуста белокочанная, свекла, морковь, лимон					
205	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	6,24	8,25	6,48	130,59	14-84
	капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло растительное, томат-паста, соль					
105	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	17,02	15,05	5,38	224,72	44-06
	голень куриная, масло растительное, соль, сметана 15% жирности, мука пшеничная в/с, соль					
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,52	4,51	26,44	168,44	8-47
	макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное, соль					
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	8-22
	яблоки свежие, сахар-песок					
50	Печенье	4	6,5	33	210	17-50
	Итого за Обед	36,96	35,24	125,17	978,66	109-60
	Итого за день	65,2	47,64	206,23	1 527,73	165-26