



МЕНЮ
11 день
младшие классы (бюджет)

" 1 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронны изделия, сыр, масло сливочное) 1*	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,8	3,0	24,5	141,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	505	18,4	24,2	88,4	632,5
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы солёные) 5*	60	0,5	0,1	1,0	7,8
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода, сметана, зелень, соль) 1*	200/5	3,5	6,1	10,3	125,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, масло сливочное, лук репчатый, мука пшеничная, вода, соль,) 3*	80	18,2	18,2	15,8	210,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,2	5,1	21,5	144,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
Итого	785	32,5	31,7	120,1	833,4
ВСЕГО		50,9	55,9	208,5	1465,9

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор



С.И. Ланенкова

МЕНЮ

1 день

младшие классы (бюджет)

" 4 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
КАША РИСОВАЯ С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ) (крупа рисовая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное, персики консервированные) 1*	150/20	3,7	12,9	30,6	212,0
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЁНО-КОПЧЁНОЙ (колбаса в/к, батон нарезной) 5*	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	200	0,2	0,0	15,0	60,5
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% жирности (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
Итого	605	11,1	21,9	70,1	486,9
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) 5*	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, вода, батон нарезной) 1*	200/10	5,8	2,6	23,1	137,4
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (свинина мясная, батон нарезной, вода, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо куриное, сухари панировочные, соль) 2*	80	18,8	24,8	32,1	263,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное) 1*	150	5,4	4,7	34,9	203,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
Итого	790	37,6	34,4	163,1	957,8
ВСЕГО		48,7	56,3	233,2	1444,7

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушенное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5*-холодное блюдо



МЕНЮ
2 день
младшие классы (бюджет)

" 5 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное) 1*	150/5	5,5	11,6	26,9	250,1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной) 5*	35	5,0	5,0	10,3	107,0
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,80	3,00	24,50	141,10
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	570	14,8	19,7	76,8	552,2
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (свекла, масло подсолнечное, сахар, соль) 5*	60	0,9	2,0	6,6	48,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода, сметана, зелень) 1*	200/5/5	2,8	9,7	15,1	184,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыбное филе, батон нарезной, морковь, вода, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль) 2*	80	14,0	4,4	4,6	152,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,2	5,1	21,5	144,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, груши, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	200	0,3	0,1	27,1	110,9
Итого	790	27,6	23,2	117,6	853,1
ВСЕГО		42,4	42,9	194,4	1405,3

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо



МЕНЮ
3 день
младшие классы (бюджет)

" 6 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, соль, крупа манная, сахар, <i>яйцо куриное</i> , масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана, молоко сгущенное с сахаром) 2*	150	24,6	16,9	31,9	385,2
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода, сахар, <i>лимон</i>) 1*	200/5	0,2	0,0	15,2	62,1
ФРУКТЫ (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого	490	30,0	21,8	67,7	595,4
Обед 110-00					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые) 5*	60	0,7	0,1	2,3	14,4
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., огурцы солёные, масло слив., вода, сметана, зелень) 1*	200/5/5	3,5	3,9	17,4	144,5
ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной, вода, лук репчатый, масло подсолнечное, мука, морковь, томатная паста, соль, сахар) 2*	80	7,92	9,26	15,90	138,84
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, соль, масло сливочное) 1*	150	3,4	5,3	33,8	198,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, <i>лимонная кислота</i> , вода) 1*	200	0,5	0,1	27,4	112,6
Итого	790	22,4	20,6	139,5	821,5
ВСЕГО		52,4	42,4	207,2	1416,9

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо



МЕНЮ
4 день
младшие классы (бюджет)

" 7 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное) 1*	150/5	7,2	13,0	22,7	282,4
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ (колбаса варено-копченая, батон нарезной) 5*	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар) 1*	200	0,2	0,0	15,0	60,5
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	490	11,9	19,5	57,8	502,5
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	1,0	3,1	4,6	49,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода, соль, зелень) 1*	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята, батон нарезной, вода, масло сливочное, сухари панировочные, масло подсолнечное) 2*	80	13,0	16,9	18,3	252,6
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста б/к, масло слив., вода, масло подсолн., мука пшеничная, томат-паста, соль, сахар, лавровый лист) 3*	150	2,1	5,1	11,3	100,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С" (персики консервированные, сахар, вода) 1*	200	0,2	0,0	25,0	102,1
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% жирности (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
Итого	885	29,0	32,6	122,5	879,3
ВСЕГО		40,9	52,1	180,3	1381,8

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ

5 день

младшие классы (бюджет)

" 8 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША "ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное) 1*	150/5	6,5	14,0	20,5	330,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной) 5*	35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай чёрный байховый, вода, варенье) 1*	200	0,1	0,0	10,8	41,9
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	570	12,1	19,1	56,7	533,4
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы солёные) 5*	60	0,5	0,1	1,0	7,8
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода, сметана, зелень) 1*	200/5/5	3,0	3,8	10,3	128,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль) 3*	150	13,1	18,4	38,8	447,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
Итого	710	23,1	24,2	104,1	821,9
ВСЕГО		35,2	43,3	160,8	1355,3

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо



МЕНЮ
7 день
младшие классы (бюджет)

"11" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия, сыр, масло сливочное) 1*	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной) 5*	20/15	1,6	0,6	20,6	92,1
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,8	3,0	24,5	141,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	505	15,2	20,2	98,7	623,5
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) 5*	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, вода, сметана, зелень) 1*	200/5/5	2,9	5,4	16,1	156,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное, мука пшеничная, вода, сметана, соль) 2*	150	15,5	15,0	31,1	417,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (клюква протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
Итого	710	25,4	22,4	102,7	820,0
ВСЕГО		40,6	42,6	201,4	1443,5

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:

- 1* - отварное блюдо
- 2* - запеченное блюдо
- 3* - тушеное блюдо
- 4* - выпечное блюдо
- 5* - холодное блюдо



МЕНЮ
8 день
младшие классы (бюджет)

" 11 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное) 1*	150/5	5,8	10,1	28,1	193,6
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный байховый, вода, сахар) 1*	200	0,2	0,0	15,0	60,5
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	570	11,3	14,8	68,5	409,2
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	1,0	3,1	4,61	49,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (батон нарезной, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, вода) 1*	200/10	5,8	2,6	23,1	137,4
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (филе индейки, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, вода, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар, соль) 3*	80	16,9	21,2	18,4	256,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное) 1*	150	3,62	4,62	37,89	207,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, вода, лимонная кислота) 1*	200	0,5	0,1	27,4	112,6
Итого	790	34,2	33,5	154,1	975,5
ВСЕГО		45,5	48,3	222,6	1384,7

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо



МЕНЮ
9 день
младшие классы (бюджет)

" 13 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, соль, крупа манная, сахар, <i>яйцо куриное</i> , масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана, молоко сгущенное с сахаром) 2*	150	24,6	16,9	31,9	385,2
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЁНО-КОПЧЁНОЙ (колбаса в/к, батон нарезной в/с) 5*	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай чёрный байховый, вода, сахар, <i>лимон</i>) 1*	200/5	0,2	0,0	15,2	62,1
ФРУКТЫ (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого	490	29,3	23,3	67,7	606,9
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла, масло подсолнечное, соль, сахар песок) 5*	60	0,9	2,0	6,6	48,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода, соль, зелень) 1*	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (<i>рыбное филе</i> , батон нарезной, вода, сухари панировочные, масло подсолнечное) 2*	80	12,3	18,9	28,0	170,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,1	5,6	20,0	143,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С" (персики консервированные, сахар, вода) 1*	200	0,2	0,0	25,0	102,1
Итого	785	26,5	31,5	138,5	784,4
ВСЕГО		55,8	54,8	206,2	1391,3

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо



МЕНЮ
10 день
младшие классы (бюджет)

14 октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ) (крупа рисовая, пшено, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное, персики консервированные) 1*	150/20	4,6	10,6	35,1	219,1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной) 5*	35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода, варенье) 1*	200	0,1	0,0	10,8	41,9
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	585	10,2	15,7	71,3	422,0
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) 5*	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное, вода, соль, сметана, зелень) 1*	200/5/5	3,1	3,9	17,0	154,3
ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томат-паста, соль) 3*	150	11,0	19,4	39,1	488,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% жирности (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
Итого	810	23,8	27,8	116,0	944,4
ВСЕГО		34,0	43,5	187,3	1366,4

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо



МЕНЮ
11 день
младшие классы (бюджет)

15 октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронны изделия, сыр, масло сливочное) 1*	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,8	3,0	24,5	141,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	505	18,4	24,2	88,4	632,5
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы солёные) 5*	60	0,5	0,1	1,0	7,8
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода, сметана, зелень, соль) 1*	200/5	3,5	6,1	10,3	125,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, масло сливочное, лук репчатый, мука пшеничная, вода, соль,) 3*	80	18,2	18,2	15,8	210,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,2	5,1	21,5	144,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
Итого	785	32,5	31,7	120,1	833,4
ВСЕГО		50,9	55,9	208,5	1465,9

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ
7 день
младшие классы (бюджет)

"18" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия, сыр, масло сливочное) 1*	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной) 5*	20/15	1,6	0,6	20,6	92,1
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,8	3,0	24,5	141,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	505	15,2	20,2	98,7	623,5
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) 5*	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, вода, сметана, зелень) 1*	200/5/5	2,9	5,4	16,1	156,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное, мука пшеничная, вода, сметана, соль) 2*	150	15,5	15,0	31,1	417,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (клюква протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
Итого	710	25,4	22,4	102,7	820,0
ВСЕГО		40,6	42,6	201,4	1443,5

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ
8 день
младшие классы (бюджет)

"19" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное) 1*	150/5	5,8	10,1	28,1	193,6
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный байховый, вода, сахар) 1*	200	0,2	0,0	15,0	60,5
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	570	11,3	14,8	68,5	409,2
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	1,0	3,1	4,61	49,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (батон нарезной, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, вода) 1*	200/10	5,8	2,6	23,1	137,4
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (филе индейки, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, вода, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар, соль) 3*	80	16,9	21,2	18,4	256,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное) 1*	150	3,62	4,62	37,89	207,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, вода, лимонная кислота) 1*	200	0,5	0,1	27,4	112,6
Итого	790	34,2	33,5	154,1	975,5
ВСЕГО		45,5	48,3	222,6	1384,7

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ
9 день
младшие классы (бюджет)

"20" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, соль, крупа манная, сахар, <i>яйцо куриное</i> , масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана, молоко сгущенное с сахаром) 2*	150	24,6	16,9	31,9	385,2
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ (колбаса в/к, батон нарезной в/с) 5*	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай чёрный байховый, вода, сахар, <i>лимон</i>) 1*	200/5	0,2	0,0	15,2	62,1
ФРУКТЫ (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого	490	29,3	23,3	67,7	606,9
Обед 110-00					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла, масло подсолнечное, соль, сахар песок) 5*	60	0,9	2,0	6,6	48,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода, соль, зелень) 1*	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (<i>рыбное филе</i> , батон нарезной, вода, сухари панировочные, масло подсолнечное) 2*	80	12,3	18,9	28,0	170,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,1	5,6	20,0	143,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С" (персики консервированные, сахар, вода) 1*	200	0,2	0,0	25,0	102,1
Итого	785	26,5	31,5	138,5	784,4
ВСЕГО		55,8	54,8	206,2	1391,3

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ
10 день
младшие классы (бюджет)

"21" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 63-00					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ) (крупа рисовая, пшено, вода, молоко, соль, сахар, масло сливочное, персики консервированные) 1*	150/20	4,6	10,6	35,1	219,1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной) 5*	35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода, варенье) 1*	200	0,1	0,0	10,8	41,9
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
Итого	585	10,2	15,7	71,3	422,0
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) 5*	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочное, вода, соль, сметана, зелень) 1*	200/5/5	3,1	3,9	17,0	154,3
ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томат-паста, соль) 3*	150	11,0	19,4	39,1	488,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% жирности (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
Итого	810	23,8	27,8	116,0	944,4
ВСЕГО		34,0	43,5	187,3	1366,4

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо



МЕНЮ
11 день
младшие классы (бюджет)

"22" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронны изделия, сыр, масло сливочное) 1*	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (ветчина формовая, батон нарезной) 5*	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1
КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко, вода, сахар) 1*	200	3,8	3,0	24,5	141,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого	505	18,4	24,2	88,4	632,5
Обед 110-00					
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы солёные) 5*	60	0,5	0,1	1,0	7,8
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода, сметана, зелень, соль) 1*	200/5	3,5	6,1	10,3	125,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, масло сливочное, лук репчатый, мука пшеничная, вода, соль,) 3*	80	18,2	18,2	15,8	210,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль) 1*	150	3,2	5,1	21,5	144,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
Итого	785	32,5	31,7	120,1	833,4
ВСЕГО		50,9	55,9	208,5	1465,9

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5* - холодное блюдо