

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Сабанокова Ф.А /
М.П.

МЕНЮ №1
на
1-4 классы

1 день (Понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
279	Тефтели из говядины с соусом (90/60)	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
15	Сыр голландский порциями					37,27	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	550	22,62	20,39	75,59	576,35	Итого за завтрак

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №2
на
1-4 классы

2 день (Вторник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	550	20,96	18,43	97,99	641,67	60

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабанокowa /
М.П.

МЕНЮ №3
на
1-4 классы

3 день (среда)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	29,33	16,24	97,03	651,6	60

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №4
на
1-4 классы

4 день (четверг)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	170	18,95	17,2	46,68	417,32	142/297
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	377
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак	610	22,28	17,6	91	611,52	

Утверждаю

И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №5
на
1-4 классы

5 день (пятница)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
234/366	Биточки рыбные с соусом (90/60)	150	11,05	9,72	12,77	182,76	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	20,64	17,67	79,14	558,15	60

Утверждаю

И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №6
на
1-4 классы

6 день (суббота)							
№ Рец.	Наименование блюд	Вых од (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,01	11,02	3,4	164,82	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	20,43	15,81	85,48	565,93	60

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабанокowa /
М.П.

МЕНЮ №7
на
1-4 классы

7 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	500	21,04	15,69	81,4	550,97	

Утверждаю

И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №8
на
1-4 классы

8 день (вторник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Вых од (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	540	26,03	18,44	103,74	685,04	60

Утверждаю
И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №9
на
1-4 классы

9 день (среда)							
№ Рец.	Наименование блюд	Вых од (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	26,33	15,43	97,85	635,59	60

Утверждаю

И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №10
на
1-4 классы

10 день (четверг)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскорбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	19,35	17,3	72,34	522,46	

Утверждаю
И.о директора школы _____

/ Ф.А.Сабанокова /
М.П.

МЕНЮ №11

на

1-4 классы

11 день (пятница)							
№ Рец.	Наименование блюд	Вых од (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,86	11,97	175,3	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	640	17,55	15,72	100,6	614,08	60

Утверждаю

И.о директора школы _____
/ Ф.А.Сабаноква /
М.П.

МЕНЮ №12
на
1-4 классы

12 день (суббота)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
							60
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак	680	20,61	21,68	84,15	614,16	
	Итого за весь период	7230	263,33	210,63	1059,5	7186,99	
	Среднее значение за период	602,5	21,94417	17,5525	88,29167	598,9158333	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	722671968566237128169706768058107758750791459255
Владелец	Шибзухова Дина Юнусовна
Действителен	С 01.11.2024 по 01.11.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459255

Владелец Шибзухова Дина Юнусовна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025