


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

МЕНЮ №1
 на
1-4 классы

1 день (Понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	12	3,21	3,54	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	552	23,15	20,98	75,59	576,35	Итого за завтрак


 Утверждаю
 И.о директора школы _____
 г.г. / 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 _____
 г.п. Наг / Ф.А. Сабаноква /
 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 рубленные 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	
	Аскорбиновая 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 ценность (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	

И.о директора школы _____



Утверждаю
 /_____
 и.о.дир./ 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		
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
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	16,8	17,9	72,33	517,62	


 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. Сабаноква /
 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	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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

И.о директора школы _____



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)			Энергетическа я 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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	19,35	17,3	72,34	522,46	


 Утверждаю
 И.о. директора школы _____
 / Ф.А. Сабаноква /
 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	
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	700	18,39	18,76	106,01	666,44	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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	480	20,51	21,68	74,35	574,56	
	Итого за весь период	7092	266,75	216,62	1055,11	7237,02	
	Среднее значение за период	591	22,22917	18,05167	87,92583	603,085	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733442

Владелец Сабаноква Фатима Анатольевна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027