

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Глобус»



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №1 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя	Каша рисовая молочная жидкая	210	6,767	8,45	34,290	216,31	22,19
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0	107,50	20,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	1,63
1 -я	Кондитерские изделия (Печенье)	35	2,33	3,63	22,42	130,96	6,65
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	3,02
День 1 -й	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	2,64
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,28	12,98
итого за завтрак		640	20,12	21,96	106,95	681,52	
Стоимость завтрака							69,72
ОБЕД (2 смена)							
неделя	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	12,54
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,575	14,6	115,75	18,40
1 -я	Котлеты "Нежные"	120	12,45	12,82	7,36	244,08	62,25
	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66	28,60
День 1 -й	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	10,64
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75	5,17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
итого за обед		910	27,71	30,53	129,45	952,87	
Стоимость обеда							141,13

Зав.производством _____

УТВЕРЖАЮ:
Директор ООО «ПРОБУС»



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район

МЕНЮ

ДЕНЬ №2 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя	Запеканка из творога / и джем	160 / 40	30,11	15,15	40,01	416,84	78,98
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,90	10,66
1 -я	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	12,86
День	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	3,44
	2 -й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00
итого за завтрак		550	33,73	24,45	80,32	678,67	
Стоимость завтрака							112,86
ОБЕД (2 смена)							
неделя	Икра кабачковая (пром. Про-ва)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	15,68
	Свекольник	250	2,02	5,02	20,82	138,51	9,00
1 -я	Печень, тушёная в соусе сметанном	120	18,45	16,00	20,96	291,61	65,20
День	Картофель отварной /и овощи отварные	90 / 90	3,84	3,6	16,20	112,8	17,84
	2 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,99	6,02
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00	4,41
итого за обед		930	31,28	31,60	138,57	954,71	
Стоимость обеда							124,55

Зав. производством _____

УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО «Плюбус»
Л.П. Братащенко



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район

МЕНЮ

ДЕНЬ №3 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 1 -я	Салат из моркови с зел. Горош.	60	1,213	3,068	5,12	53,31	11,65
	Тфтели рыбные	110 / 20	11,44	10,29	6,57	182,62	31,06
3 -й	Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 30	3,171 0,42	4,219 1,38	19,730 2,13	130,15 22,5	18,40
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	10,64
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	4,31
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	2,64
итого за завтрак		650	20,87	20,09	98,61	677,54	
Стоимость завтрака							80,88
ОБЕД (2 смена)							
неделя 1 -я	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,20	6,99
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,500	11,80
День 3 -й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,29	94,28
	Каша вязкая (ячневая)	180	2,66	6,196	34,247	203,39	7,90
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	21,66
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00	4,41
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,29	12,98
итого за обед		1010	30,32	33,90	130,83	951,90	
Стоимость обеда							166,04

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 1596
 И.И. Браташенко



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №4 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 1-я	Салат овощной с яблоками	70	1,13	0,17	4,39	22,83	8,00
	Плов	205	11,67	23,656	32,952	385,14	89,55
День	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	17,50	72,00	4,45
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	4,31
4-й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
итого за завтрак		565	17,29	25,13	98,68	683,69	
Стоимость завтрака							109,84
ОБЕД (2 смена)							
неделя 1-я	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58	8,06
	Суп картофельный с клёцками	250	4,25	4,82	15,69	123,14	12,40
День	Котлеты "Пермские"	100	16,83	13,81	12,75	242,50	80,60
	Картофель в молоке	180	3,924	6,936	27,600	178,34	18,50
4-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	10,64
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	5,17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	8,30
итого за обед		1010	31,88	29,62	141,39	949,02	
Стоимость обеда							147,20

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Столбус»
 Н. В. Враташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №5 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 1 -я	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	5,175	25,20	2,57
День 5 -й	Шницель рыбный натуральный	120	9,83	10,47	6,83	208,25	43,51
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,58	12,01	26,66	216,01	33,14
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,9	0,11	30,90	115,05	11,10
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	2,58
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	1,77
итого за завтрак		610	20,49	23,369	94,19	678,60	
Стоимость завтрака							94,66
ОБЕД (2 смена)							
неделя 1 -я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0	21,98
День 5 -й	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,31	10,4131	10,44	171,01	46,02
	Макароны отварные с сыром	190	8,054	10,492	28,69	207,72	33,20
	Сырники из творога запечённые	120	7,38	4,304	21,48	154,16	41,63
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51	21,34
	Хлеб пшеничный	45	1,73	0,62	24,39	110,06	3,88
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	2,64
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,905	0,21	12,82	56,97	13,63
итого за обед		1000	36,32	35,350	130,01	951,51	
Стоимость обеда							184,32

Зав.производством _____

УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 Н.А. Враташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №6 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 2 -я День 6 -й	Горошек зелёный (консервированный)	70	1,983	0,117	4,08	32,10	20,03
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,98 7,2	7,53 5,32	15,16 2,08	143,49 85,20	92,78
	Кофейный напиток с молоком	200	5,64	5,03	15,33	129,32	18,94
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00	6,92
итого за завтрак		680	23,97	19,89	98,43	677,51	
Стоимость завтрака							148,22
ОБЕД (2 смена)							
неделя 2 -я День 6 -й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	9,69
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48	7,28
	Биточки рыбные	120	14,82	14,58	15,84	253,85	49,20
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	158,40	24,11
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	10,64
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,934	101,78	4,41	
итого за обед		930	30,18	29,38	140,98	949,51	
Стоимость обеда							111,35

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 И.Н.Братченко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №7 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 2 -я	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	2,89
	Жаркое по - домашнему	205	16,79	17,08	23,75	315,92	65,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77	4,45
День 7 -й	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	5,17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
итого за завтрак		565	22,83	22,19	98,15	681,26	
Стоимость завтрака							81,14
ОБЕД (2 смена)							
неделя 2 -я	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,40	4,22
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00	4,5
День 7 -й	Плов из птицы	210	18,04	10,92	38,91	326,12	49,60
	Чай с молоком	200	3	2,2	13,64	85,89	10,66
	Кондитерские изделия (Печенье)	50	2,82	4,19	23,03	141,08	7,50
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	12,98
итого за обед		980	30,98	27,17	146,13	955,18	
Стоимость обеда							99,01

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Глобус»
 И.И. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №8 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 2-я День 8-й	Каша манная молочн. жидкая	230	8,057	8,91	37,511	262,43	31,80
	Масло (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,14	19,29
	Какао с молоком и витаминами	200	3,66	2,85	11,63	86,763	21,34
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	4,31
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	2,64
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,28	12,98
итого за завтрак		625	16,24	23,92	101,20	684,97	
Стоимость завтрака							92,36
ОБЕД (2 смена)							
2-я День 8-й	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	45,60	2,77
	Суп гороховый	250	5,87	2,83	18,97	124,88	5,04
	Тефтели. Белип	120	17,36	16,56	11,44	242,24	38,84
	Овощи в молочном соусе	180	4,526	8,537	12,754	146,06	18,20
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95	11,10
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53	
итого за обед		920	33,91	32,23	136,88	951,13	
Стоимость обеда							85,50

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Глобус»
 И. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
З А В Т Р А К (1смена)							
неделя 2 -я	Икра кабачковая (пром. Про- ва)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	15,68
День	Макаронные изделия отварные и / Овощи припущенные	150 / 40	5,55	4,950	29,55	184,50	19,11
			0,56	1,051	2,75	22,72	
9-й	Печень по-строгановски	120	12,14	13,55	18,29	216,43	59,35
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,90	3,46
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	3,44
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07	2,64
итого за завтрак		640	22,93	25,89	96,15	681,25	
Стоимость завтрака							103,68
О Б Е Д (2смена)							
неделя 2 -я	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60	10,01
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00	7,90
День	Котлеты домашние Омлет с отварным картофелем	100	8,69	14,68	16,25	231,89	63,05
		180	12,42	15,48	12,78	241,20	41,40
9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00	6,40
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	5,17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	8,30
итого за обед		1010	29,50	38,867	120,07	949,14	
Стоимость обеда							145,77

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Глобус»
 Браташенко

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № _____

Красноармейский район



МЕНЮ

ДЕНЬ №10 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
ЗАВТРАК (1 смена)							
неделя 2 -я	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,40	7,77
	Рагу из птицы	235	19,69	17,27	8,54	289,42	61,30
День 10 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	10,64
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	5,17
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
итого за завтрак		595	26,54	23,094	84,83	675,00	
Стоимость завтрака							88,41
ОБЕД (2 смена)							
неделя 2 -я	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,00	11,98
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,950	75,00	10,20
День 10 -й	Суфле из рыбы и творога	120	16,80	6,48	4,56	145,20	36,64
	Каша вязкая (пшённая)	180	2,004	12,022	35,11	270,88	30,00
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25	18,94
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98	6,02
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43	3,53
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,29	12,98
итого за обед		1020	32,94	33,350	126,19	955,03	
Стоимость обеда							130,30

Зав.производством _____