

**меню для питания детей 5-11 класс завтрак  
1неделя 1день**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	
200	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200</b>	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	
10	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10</b>	Калорийность-66, Жиры-7	
200	<b>ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
150	<b>МАНДАРИН 150</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-617, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-82	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-617, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-82	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ

МП



Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.

МП



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
1неделя 2день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
200	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26		
100	<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 П/Ф</b>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13		
200	<b>ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7		
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25		
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-562, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-83	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-562, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-83	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



мп

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



мп

ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
Неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b><u>Завтрак</u></b>				
180	<b>РИС ОТВАРНОЙ 180</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44		
100	<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф</b>	Калорийность-188, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-6		
200	<b>ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7		
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25		
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-640, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-94	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-640, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-94	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП



меню для питания детей 5-11 класс завтра  
Инеделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ 60</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
200	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
100	<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100</b>	Калорийность-148, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-4	
200	<b>ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
40	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 40</b>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-13	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-658, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-99	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-658, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-99	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ



мп

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



мп

ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
2 неделя 1день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
250	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
50	<b>ПЕЧЕНЬЕ 50</b>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-584, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-104	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-584, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-104	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП

ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтрак  
2 неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
100	<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 П/Ф</b>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-575, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-88	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-575, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-88	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ



мп

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



мп



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
2 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
180	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180</b>	Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43		
100	<b>ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100 П/Ф</b>	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-7		
200	<b>ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-32, Углеводы-7		
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25		
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-657, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-94	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-657, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-94	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



мп

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



мп

ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
100	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-1	
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-68	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-68	<b>90-00</b>

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП



ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
60	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5		
205	<b>ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31		
200	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200</b>	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11		
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25		
35	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 35</b>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-512, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП

ИП Ванджура О.Ю.

меню для питания детей 5-11 класс завтра  
1неделя 4день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<b>Завтрак</b>				
180	<b>СЫРНИКИ П/Ф 180</b>	Калорийность-516, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-92		
200	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200</b>	Калорийность-28, Углеводы-7		
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25		
150	<b>ЯБЛОКО150</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15		
15	<b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-776, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-146	<b>90-00</b>	
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-776, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-146	<b>90-00</b>	

Утверждено  
Директор СОШ



МП

Согласованно  
ИП Ванджура О.Ю.



МП