Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 28 сентября

По десятидневному меню летне-осенний период 10 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
248	Каша гречневая	200	11	9,16	12,88	32,6	283	250	13,75	11,45	16,1	40,75	353,75
493	Чай с сахаром	200	1,7	0,1	0	15	60	200	1,7	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
	Фрукты	100	5	0,9	0,2	8,1	43	110	7	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак		**19,2**	**13,2**	**13,4**	**75,38**	**480**		**24,75**	**17,01**	**16,78**	**93,37**	**597,75**
102	Колбасные иделия отварные	90	38,3	10,4	18,7	0,2	211	100	38,75	10,4	18,7	0,2	211
291	Макаронные изделия с соусом	150	7,2	5,66	0,68	29,04	144,9	200	9,6	5,66	0,68	29,04	144,9
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
518	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**53,4**	**24,36**	**20,48**	**83,14**	**593,1**		**56,65**	**26,34**	**20,8**	**94,74**	**721,7**
	Итого за день		**72,6**	**37,56**	**33,88**	**158,52**	**1073,1**		**81,4**	**43,35**	**37,58**	**188,11**	**1319,45**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 29 сентября

По десятидневному меню летне-осенний период 6 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,9	7,16	9,4	28,8	228,4	250	9,8	8,95	11,75	36	285,5
494	Чай с лимоном	200	2,9	0,1	0	15,2	61	200	2,9	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
300	Яйцо вареное	40	5,3	5,1	4,6	0,3	63	40	5,3	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак		**17,6**	**15,4**	**14,32**	**63,98**	**446,4**		**20,3**	**18,71**	**16,83**	**81,02**	**550,5**
367	Гуляш из говядины	90	36,1	20,6	22	4,2	297	100	39,6	20,6	22	4,2	297
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	5,7	5,23	24,72	168,7	200	13,2	5,7	5,23	24,72	168,7
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
518	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**55**	**34,6**	**28,33**	**82,82**	**702,9**		**61,1**	**36,58**	**28,65**	**94,42**	**831,5**
	Итого за день		**72,6**	**50**	**42,65**	**146,8**	**1149,3**		**81,4**	**55,29**	**45,48**	**175,44**	**1382**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 30 сентября

По десятидневному меню летне-осенний период 4 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
313	Запеканка из творога	150	24,1	24	25,2	23,9	425	200	26,85	32	33,6	31,86	486
469	Соус фруктовый	20	0	0,1	0,01	3,37	13,96	20	0	0,1	0,01	3,37	13,96
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
493	Чай с сахаром	200	1,7	0,1	0	15	60	200	1,7	0,1	0	15	60
	Итого за завтрак		**27,3**	**27,24**	**25,53**	**61,95**	**592,96**		**30,85**	**36,76**	**34,09**	**79,75**	**700,96**
381	Котлета говяжья	90	32,4	20,4	12,7	2,1	204	100	36	22,6	14,11	2,33	226,66
429	Картофельное пюре	200	5	3,15	6,6	16,35	138	250	6,25	3,93	8,25	20,43	172,5
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
509	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**45,3**	**31,85**	**20,4**	**72,35**	**579,2**		**50,55**	**36,81**	**23,78**	**88,26**	**764,96**
	Итого за день		**72,6**	**59,09**	**45,93**	**134,3**	**1172,16**		**81,4**	**73,57**	**57,87**	**168,01**	**1465,92**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 1 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 9 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимост блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
94	Бутерброд с маслом	40/15	12,35	1,1	12,3	7,2	144	40/20	18	1,2	12,5	7,5	147
	Яблоко	100	10,45	1,5	0,5	21	96	100	10,45	1,5	0,5	21	96
493	Чай с сахаром	200	1,7	0,1	0	15	60	200	1,7	0,1	0	15	60
	Итого за завтрак		**24,5**	**2,7**	**12,8**	**43,2**	**300**		**30,15**	**2,8**	**13**	**43,5**	**303**
336	Рыба,припущенная в молоке	90	34	13,1	7	3	126	100	35,55	13,4	7,2	3,1	129
414	Рис отварной	150	6,2	3,6	6	33,5	201,2	200	7,4	3,69	6,08	33,81	204,6
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
509	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**48,1**	**25**	**14,1**	**90,4**	**564,4**		**51,25**	**27,37**	**14,7**	**102,41**	**699,4**
	Итого за день		**72,6**	**27,7**	**26,9**	**133,6**	**864,4**		**81,4**	**30,17**	**27,7**	**145,91**	**1002,4**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 2 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 7 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
268	Каша рисовая	200	8,7	5,54	8,62	32,4	229,4	250	10,87	6,93	10,78	40,5	286,75
82	Бутерброд с колбасой	15	5	3,6	5,7	7,4	95	20	7	4,8	7,6	9,86	126,66
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
495	Чай с молоком	200	2,8	1,5	1,3	15,9	81	200	2,8	1,5	1,3	15,9	81
	Итого за завтрак		**18**	**13,68**	**15,94**	**75,38**	**499,4**		**22,97**	**17,79**	**20,16**	**95,78**	**635,41**
410	Фрикадельки из куры	90	41,7	14,26	12,4	7,6	198,66	100	43,88	15,8	13,7	8,44	220,73
429	Картофельное пюре	200	5	3,15	6,6	16,35	138	250	6,25	3,93	8,25	20,43	172,5
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
507	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**54,6**	**25,71**	**20,1**	**77,85**	**573,86**		**58,43**	**30,01**	**23,37**	**94,37**	**759,03**
	Итого за день		**72,6**	**39,39**	**36,04**	**153,23**	**1073,26**		**81,4**	**47,8**	**43,53**	**190,15**	**1394,44**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 5 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 10 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимост блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
248	Каша гречневая	200	11	9,16	12,88	32,6	283	250	13,75	11,45	16,1	40,75	353,75
493	Чай с сахаром	200	1,7	0,1	0	15	60	200	1,7	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
	Фрукты	100	5	0,9	0,2	8,1	43	110	7	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак		**19,2**	**13,2**	**13,4**	**75,38**	**480**		**24,75**	**17,01**	**16,78**	**93,37**	**597,75**
102	Колбасные иделия отварные	90	38,3	10,4	18,7	0,2	211	100	38,75	10,4	18,7	0,2	211
291	Макаронные изделия с соусом	150	7,2	5,66	0,68	29,04	144,9	200	9,6	5,66	0,68	29,04	144,9
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
518	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**53,4**	**24,36**	**20,48**	**83,14**	**593,1**		**56,65**	**26,34**	**20,8**	**94,74**	**721,7**
	Итого за день		**72,6**	**37,56**	**33,88**	**158,52**	**1073,1**		**81,4**	**43,35**	**37,58**	**188,11**	**1319,45**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 6 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 2 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимост блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
262	Каша манная	200	8,1	7,16	9,4	28,8	228,4	250	9	8,95	11,75	36	285,5
495	Чай с молоком	200	2,8	1,5	1,3	15,9	81	200	2,8	1,5	1,3	15,9	81
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак		**12,4**	**11,7**	**11,02**	**64,38**	**403,4**		**14,1**	**15,01**	**13,53**	**81,42**	**507,5**
134	Рассольник "Ленинградский"	200	21,44	1,64	4,2	13	107	300	24,8	2,46	6,3	19,5	145,5
405	Курица в соусе с томатом	90	29,52	13,1	13,2	3,8	180	100	31,61	13,6	13,5	4,1	192
429	Картофельное пюре	200	5	3,15	6,6	16,35	138	250	6,25	3,93	8,25	20,43	172,5
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
503	Кисель	200	2,34	1,1	0,1	12,6	103	200	2,34	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**60,2**	**26,19**	**25,1**	**87,05**	**662,2**		**67,3**	**30,27**	**29,47**	**109,53**	**875,8**
	Итого за день		**72,6**	**37,89**	**36,12**	**151,43**	**1065,6**		**81,4**	**45,28**	**43**	**190,95**	**1383,3**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 7 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 9 день													
		1-4 класс						5-11 класс					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимост блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
94	Бутерброд с колбасой	40/15	12,35	3,6	5,7	7,4	95	40/20	18	4,8	7,6	9,86	126,66
	Яблоко	85	9,15	1,5	0,5	21	96	85	9,15	1,5	0,5	21	96
501	Кофейный напиток	200	3	3,2	2,7	15,9	79	200	3	3,2	2,7	15,9	79
	Итого за завтрак		**24,5**	**8,3**	**8,9**	**44,3**	**270**		**30,15**	**9,5**	**10,8**	**46,76**	**301,66**
336	Рыба,припущенная в молоке	90	34	13,1	7	3	126	100	35,55	13,4	7,2	3,1	129
414	Рис отварной	150	6,2	3,6	6	33,5	201,2	200	7,4	3,69	6,08	33,81	204,6
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
509	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**48,1**	**25**	**14,1**	**90,4**	**564,4**		**51,25**	**27,37**	**14,7**	**102,41**	**699,4**
	Итого за день		**72,6**	**33,3**	**23**	**134,7**	**834,4**		**81,4**	**36,87**	**25,5**	**149,17**	**1001,06**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 8 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 1 день													
		1-4 класс						5-11 класс					
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Пищевые вещества (г)			Энергетическая
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимость блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал.)
260	Каша "Дружба"	200	9,66	5,26	11,66	25,06	226,2	250	10,05	6,58	14,58	31,33	282,75
494	Чай с лимоном	200	2,9	0,1	0	15,2	61	200	2,9	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
90	Сыр порциями	15	7,5					20	9,9				63
	Итого за завтрак		**21,56**	**8,4**	**11,98**	**59,94**	**381,2**		**25,15**	**11,24**	**15,06**	**76,05**	**547,75**
371	Бифштекс паровой	90	28,25	20,6	22	4,2	297	100	29,85	20,6	22	4,2	297
423	Греча с соусом	150	14,89	5,7	5,23	24,72	168,7	200	18,1	5,7	5,23	24,72	168,7
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
510	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**51,04**	**34,6**	**28,33**	**82,82**	**702,9**		**56,25**	**36,58**	**28,65**	**94,42**	**831,5**
	Итого за день		**72,6**	**43**	**40,31**	**142,76**	**1084,1**		**81,4**	**47,82**	**43,71**	**170,47**	**1379,25**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					
	Итого за день		**72,6**	**37,66**	**22,3**	**174,76**	**1031,9**		**81,4**	**43,63**	**26,06**	**206,21**	**1283,95**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)												
								Сумма за день 5-11 класс 81,40					

Шеф- повар С.И.Куляшова

Утверждаю: директор школы М.П.Каменева

Меню на 9 октября

По десятидневному меню летне-осенний период 3 день													
		1-4 класс						**5-11 класс**					
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Стоимост блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции	Стоимость блюда	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
256	Каша пшеничная	200	8,05	8,66	11,9	38,04	293,8	250	9,01	10,83	14,88	47,55	367,25
496	Какао с молоком	200	8	3,6	3,3	25	144	200	8	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	40	1,5	3,04	0,32	19,68	94	60	2,3	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак		**17,55**	**15,3**	**15,52**	**82,72**	**531,8**		**19,31**	**18,99**	**18,66**	**102,07**	**652,25**
412	Котлета куриная	90	39,95	8,4	5	9,1	118	100	44,19	8,7	5,3	9,6	121
291	Макаронные изделия с соусом	150	7,2	5,66	0,68	29,04	144,9	200	9,6	5,66	0,68	29,04	144,9
108	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	1,9	7,2	1	41,3	134,2	60/70	2,3	9,18	1,32	52,9	262,8
518	Компот	200	6	1,1	0,1	12,6	103	200	6	1,1	0,1	12,6	103
	Итого за обед		**55,05**	**22,36**	**6,78**	**92,04**	**500,1**		**62,09**	**24,64**	**7,4**	**104,14**	**631,7**
	Итого за день		**72,6**	**37,66**	**22,3**	**174,76**	**1031,9**		**81,4**	**43,63**	**26,06**	**206,21**	**1283,95**
	Сумма за день 1-4 класс 72,60 (бесплатно)							**Сумма за день 5-11 класс 81,40**					

Шеф- повар С.И.Куляшова