

Утверждаю

Общество с ограниченной ответственностью
«Агрофирма «Атлашевская»



«01» сентября 2025



/ Е.В. Мефодьева

Согласовано

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Цивильская средняя
общеобразовательная школа №1» Цивильского
муниципального округа Чувашской Республики



«01» сентября 2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО ПЕРИОДА 2025-2026 ГОДА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦИВИЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» ЦИВИЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского муниципального округа

МЕНЮ НА 1 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	22,00	220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	27,00	250/5	5,99	8,57	39,24	260,2
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	41,0	495,0	12,6	11,1	84,3	481,4	50,0	530,0	14,4	13,5	89,0	530,1
	ОБЕД												
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
149*	Суп крестьянский с крупой на курин.бульоне	20,00	200	4,28	5,71	10,71	90,04	24,00	250	5,35	7,13	13,38	112,55
508*	Гречка отварная рассыпчатая	10,00	150	5,33	4,35	19,95	140,5	13,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6
292*	Бедро куриное запеченое	52,0	80	14,8	7,2	0,24	124	57,00	100	18,5	9	0,3	155
ТТК	Соус сметанный	5,0	20	0,56	6,46	1,3	65,2	5,00	20	0,56	6,46	1,3	65,2
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	810,0	34,2	35,2	122,6	806,2	122,0	910,0	40,1	39,3	129,3	887,9
	ПОЛДНИК												
ТТК	Плюшка Московская	20,00	100	7,40	10,40	58,00	355,50	20,00	100	7,40	10,40	58,00	355,50
ТТК	Сок яблочный	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48
	ИТОГО	41,0	300,0	9,9	10,6	78,2	403,5	41,0	300,0	9,9	10,6	78,2	403,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,0	1605,0	56,7	56,9	285,1	1691,1	213,0	1740,0	64,4	63,5	296,5	1821,5

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебопродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского муниципального округа

МЕНЮ НА 2 день

МЕНЮ НА 2 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 14 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)
				белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры		
	ЗАВТРАК												
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	21,00	30(215/10/5	9,7	9,22	27,69	233,83	30,00	50(230/15/5	10,54	10,02	30,09	254,16
686*	Чай с лимоном	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	41,0	500,0	14,7	17,2	85,5	547,5	50,0	520,0	15,6	18,0	87,9	567,8
	ОБЕД												
ТТК	Салат из свежей капусты	10,00	60	0,48	0,06	1,68	9	15,00	100	0,8	0,1	2,8	15
124*	Щи из свеж.капусты на кур.бул. со сметаной	21,00	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	25,00	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01
508*	Рис отварной рассыпчатый	12,00	150	4,2	0,6	43,3	195,9	13,00	180	5,04	0,72	52	235,1
278**	Тефтели из говяд.рубленные	51,00	80	12,08	10,32	14	197,2	53,00	100	15,1	12,9	17,5	246,5
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
638*	Компот из изюма	6,00	200	6,5	10,85	63,77	266	6,00	200	6,5	10,85	63,77	266
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,0	775,0	29,5	28,9	149,7	865,9	122,0	915,0	34,1	33,1	165,0	984,7
	ПОЛДНИК												
ТТК	Пирожок с картошкой и луком	20,00	100	4,70	4,90	30,90	182,70	20,00	100	4,70	4,90	30,90	182,70
ТТК	Сок яблочный	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48
	ИТОГО	41,00	300,00	7,20	5,10	51,10	230,70	41,00	300,00	7,20	5,10	51,10	230,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,0	1575,0	51,4	51,2	286,3	1644,1	213,0	1735,0	56,9	56,2	304,0	1783,2

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



М.В. Баранова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Агрофирма «Машевская»
Е.А. Мефодьева

МЕНЮ НА 3 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	18,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
	ИТОГО	41,00	500,00	16,68	20,74	88,55	600,00	50,00	530,00	19,03	24,47	95,27	650,20
	ОБЕД												
ПР	Фрукт(Яблоко)	13	100	0,4	0,4	9,8	47	13	100	0,4	0,4	9,8	47
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	24,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	27,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Макароны отварные	7,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	11,00	200	8	7,25	48,58	291,55
388*	Котлета куриная	49,00	80	18,3	13,2	3,76	207,2	54,00	100	22,9	16,5	4,7	259
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	840,00	37,51	47,74	95,65	846,39	122,00	930,00	21,79	52,94	106,24	964,41
	ПОЛДНИК												
ТТК	Ватрушка с повидлом	15,00	100	5,80	4,90	44,10	266,60	15,00	100	5,80	4,90	44,10	266,60
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Кондитерское изделие (вафли)	20,00	50	2,75	11,00	33,00	245,00	20,00	50	2,75	11,00	33,00	245,00
	ИТОГО	41,00	350,00	8,65	15,93	92,09	568,45	41,00	350,00	8,65	15,93	92,09	568,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,00	1690,00	62,84	84,41	276,29	2014,84	213,00	1810,00	49,47	93,34	293,60	2183,06

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебопродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



СОГЛАСОВАНО
Директор
Школы
И.В. Баранова

МЕНЮ НА 4 день

Возрастная категория : 7-11 лет

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

И.В. Мефодьева

Возрастная категория : 12 лет и старше

Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	19,00	225/5	5,59	8,58	38,23	261,74	24,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
685*	Чай с яблочным соком	7,00	200	40	10,2	13,8	23	7,00	200	40	10,2	13,8	23
	ИТОГО	41,00	500,00	50,47	26,63	81,96	489,44	50,00	530,00	51,11	30,92	86,17	550,89
ОБЕД													
78*	Помидор в нарезке	21,00	60	0,48	0,12	3,12	12	26,00	100	0,8	0,2	5,2	20
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гречками	16,00	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28	20,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6
516*	Картофельное пюре	17,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	20,00	180	3,78	6,12	15,12	188
371*	Филе минтая тушеное с луком	45,00	100(60/40)	4,18	1,78	3,29	85,76	45,00	100(60/40)	9,29	1,78	3,29	65,76
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
	ИТОГО	110,00	785,00	12,06	14,88	70,67	493,99	122,00	905,00	18,57	14,70	72,30	540,71
ПОЛДНИК													
ТТК	Пирожок с яблоком	25,00	100	12,40	1,80	108,00	251,00	25,00	100	12,40	1,80	108,00	251,00
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
	ИТОГО	41,00	320,00	15,84	4,80	138,18	419,00	41,00	320,00	15,84	4,80	138,18	419,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,00	1605,00	78,37	46,31	290,81	1402,43	213,00	1755,00	85,52	50,42	296,65	1510,60

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 12 лет и старше					
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная овсяная	20,00	220/5	10,4	11,31	38,29	251,74	20,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3
97*	Сыр порциями	*	*	*	*	*	*	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8	12,0	20	1,1	4,4	13,2	96,8
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2		19,8	77	4,0	200	0,2		19,8	77
	ИТОГО	41,00	505,00	16,50	16,31	101,09	564,14	50,00	545,00	20,18	20,71	106,29	633,90
	ОБЕД												
15*	Огурец порцион.	15,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4	25,00	100	0,8	0,1	2,5	36,6
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	22,00	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01	27,00	250/5	3,1	7,51	26,01	191,57
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	48,00	225	19,3	20,8	45,8	445	57,00	275	23,5	25,4	56	543
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ПР	Изделия бараночные	12,00	75	7,8	0,97	48,1	233,2	*	*	*	*	*	*
ТТК	Напиток апельсиновый	8,0	200			22,8	86	8,0	200			22,8	86
	ИТОГО	110,00	825,00	32,42	28,14	155,91	1000,11	122,00	890,00	29,74	33,28	124,11	930,67
	ПОЛДНИК												
ТТК	Пирожок с мясом и рисом	34,00	100	13,20	10,70	36,80	309,00	34,00	100	13,20	10,70	36,80	309,00
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
	ИТОГО	41,00	300,00	13,36	32,70	36,84	392,40	41,00	300,00	13,36	32,70	36,84	392,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,00	1630,00	62,28	77,15	293,84	1956,65	213,00	1735,00	63,28	86,69	267,24	1956,97

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприп, 2005,628 с.»



*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебопродинформ М-2004»
 **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»*



И.О. Баранова



Наименование блюда		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК													
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	15,00	220/5	11,44	8,32	56,27	268,4	20,00	250/5	12,96	9,42	63,77	304,18
693*	Какао с молоком	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143
97*	Сыр порциями	10,00	10	2,3	2,9	0,1	36,2	15,00	15	3,45	4,35	0,15	54,3
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	41,00	495,00	22,33	15,02	111,98	586,20	50,00	530,00	25,00	17,57	119,53	640,08
ОБЕД													
ТТК	Салат из моркови с сахаром	10,00	60	0,72	0,42	6,66	34,3	14,00	100	1,2	0,7	11,1	57,3
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	24,00	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8	27,00	250/5	1,8	5,02	13,55	109,21
302*	Каша пшеничная вязкая	9,0	150	8,38	6,1	41,26	257,86	12,0	180	10,05	7,32	49,51	309,43
278**	Тефтели из говяд.рубленные	51,00	80	12,08	10,32	14	197,2	53,00	100	15,1	12,9	17,5	246,5
ТТК	Соус красный основной	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6	5,00	20	1,98	0,6	2,02	24,6
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
	ИТОГО	110,00	775,00	27,05	21,78	106,63	732,11	122,00	915,00	32,57	26,84	125,47	877,39
ПОЛДНИК													
ТТК	Пирожок с капустой	22,00	100	5,00	8,10	38,20	243,60	22,00	100	5,00	8,10	38,20	243,60
693*	Какао с молоком	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143	11,00	200	3,79	3,2	25,81	143
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
	ИТОГО	41,00	320,00	8,79	11,30	64,01	386,60	41,00	300,00	8,79	11,30	64,01	386,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,00	1590,00	58,17	48,10	282,62	1704,91	213,00	1745,00	66,36	55,71	309,01	1904,07

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебопродинформ М-2004»

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприп, 2005,628 с.»



Наименование блюда		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал						
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливоч	18,00	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2	23,00	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,00	15	0,12	10,8	0,19	99,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ИТОГО		41,00	500,00	14,46	25,09	88,58	629,90	50,00	530,00	15,70	30,92	95,31	695,00
ОБЕД													
ТТК	Салат из капусты с яблоком	14,00	60	0,72	0,84	4,2	27,64	19,00	100	0,72	0,84	4,2	27,64
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	16,00	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28	20,00	250/15	2,26	6,3	16,9	136,6
492*	Плов с филе куриным	55,00	225	20,3	11,8	47	375	58,00	275	24,8	14,4	57,4	458,3
ТТК	Напиток лимонный	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4	7,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТТК	Яблоко	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47	13,0	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		110,00	860,00	25,73	40,34	91,41	715,82	122,00	1000,00	30,68	44,21	105,14	826,44
ПОЛДНИК													
ТТК	Пирожок с картошкой и луком	20,00	100	4,70	4,90	30,90	182,70	20,00	100	4,70	4,90	30,90	182,70
ТТК	Сок яблочный	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48	21,00	200	2,5	0,2	20,2	48
ИТОГО		41,00	300,00	7,20	5,10	51,10	230,70	41,00	300,00	7,20	5,10	51,10	230,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		192,00	1660,00	47,39	70,53	231,09	1576,42	213,00	1830,00	53,58	80,23	251,55	1752,14

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебопродинформ М-2004»

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



Е.В. Мефодьева

Меню на 9 день

Возрастная категория : 7-11 лет

	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная гречневая с маслом слив.	18,00	220/5	12,6	15,3	53,3	401,1	22,00	250/5	14,28	17,34	60,4	454,6
685*	Кисель из концентрата	8,00	200	0	0	14	52,4	8,00	200	0	0	14	52,4
96*	Масло сливочное	10,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	15,00	15	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	5,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	41,00	495,00	17,48	23,15	97,23	658,20	50,00	530,00	19,16	25,19	104,33	711,70
	ОБЕД												
78*	Помидор в нарезке	19,00	60	0,48	0,12	3,12	12	23,00	100	0,8	0,2	5,2	20
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	22,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	24,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
516*	Картофельное пюре	17,00	150	3,15	7,65	18,9	156,6	19,00	180	3,78	6,12	15,12	188
278**	Котлета из говядины	44,0	80	17,6	17,6	3,41	236,5	48,0	100	17,6	17,6	3,41	236,5
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
685*	Чай с сахаром	3,00	180	0,18	0	17,8	69,3	3,00	180	0,18	0	17,8	69,3
	ИТОГО	110,00	730,00	30,88	30,38	79,53	696,19	122,00	870,00	33,61	30,11	82,63	772,66
	ПОЛДНИК												
ТТК	Ватрушка с повидлом	15,00	100	5,80	4,90	44,10	266,60	15,00	100	5,80	4,90	44,10	266,60
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Кондитерское изделие (вафли)	20,00	50	2,75	11,00	33,00	245,00	20,00	50	2,75	11,00	33,00	245,00
	ИТОГО	41,00	350,00	8,65	15,93	92,09	568,45	41,00	350,00	8,65	15,93	92,09	568,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	192,00	1575,00	57,01	69,46	268,85	1922,84	213,00	1750,00	61,42	71,23	279,05	2052,81

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприн, 2005,628 с.»



СОГЛАСОВАНО
Директор

Н.В. Баранова

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОГБОУ «Агрофирма «Атлашево»
Е.В. Мефодьева



МЕНЮ НА 10 дней		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : 12-17 лет					
Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	11,00	150/5	7,05	4,65	32	190,5	12,00	180/5	8,46	5,58	38,3	228,4
ТТК	Запеканка из творога	20,50	80	11,2	6,4	12,8	153,6	28,50	90	12,6	7,2	14,4	172,8
ТТК	Соус сладкий	3,00	40	0,36	0,12	6,4	28	3,00	40	0,36	0,12	6,4	28
ПР	Хлеб пшеничный	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3	2,50	30	2,4	0,3	14,9	69,3
685*	Чай с сахаром	4,0	200	0,2	0	19,8	77	4,0	200	0,2	0	19,8	77
ИТОГО		41,00	505,00	21,21	11,47	85,90	518,40	50,00	545,00	24,02	13,20	93,80	575,50
ОБЕД													
15*	Огурец порцион.	15,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4	18,00	100	0,8	0,1	2,5	36,6
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	22,00	200/5	3,5	2,48	20,91	154,01	27,00	250/5	4,35	3,08	26,01	191,57
516*	Макароны отварные	7,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	11,00	200	8	7,25	48,58	291,55
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	48,00	90	16,7	8,37	8,05	139,1	48,00	90	16,7	8,37	8,05	139,1
ТТК	Соус томатный	5,00	20	0,28	0,66	1,8	14,8	5,00	20	0,28	0,66	1,8	14,8
ПР	Хлеб ржаной	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5	5,00	60	2,34	0,27	16,8	73,5
ТТК	Напиток апельсиновый	8,0	200	0	0	22,8	86	8,0	200	0	0	22,8	86
ИТОГО		110,00	815,00	30,50	18,37	115,59	738,21	122,00	925,00	32,47	19,73	126,54	833,12
ПОЛДНИК													
ТТК	Пирожок с яблоком	25,00	100	12,40	1,80	108,00	251,00	25,00	100	12,40	1,80	108,00	251,00
692*	Кофейный напиток	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33	8,00	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00	8,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
ИТОГО		41,00	320,00	15,84	4,80	138,18	419,00	41,00	320,00	15,84	4,80	138,18	419,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		192,00	1640,00	67,55	34,64	339,67	1675,61	213,00	1790,00	72,33	37,73	358,52	1827,62

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делприн, 2005,628 с.»