

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (1 день) Вариант 1**  
**завтрак**

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организац |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------|
| 1 | бутерброд с маслом         | 30            | 124          | 8,5          | 1         |
| 2 | суп молочный с макаронными | 230           | 191,7        | 17,87        | 2,5       |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1         |
| 4 | печенье                    | 40            | 166,8        | 20           | 0,5       |
|   | <b>Всего</b>               | <b>500,00</b> | <b>518,5</b> | <b>49,87</b> | <b>5</b>  |

обед

|   |                             |               |              |               |             |
|---|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие    | 60            | 9,6          | 10,2          | 1           |
| 2 | суп с рыбными консервами    | 200           | 133,8        | 39,92         | 3           |
| 3 | котлеты Студенческие        | 90            | 230          | 39,75         | 3           |
| 4 | каша гречневая рассыпчатая  | 180           | 312          | 14,52         | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов | 200           | 123          | 6,5           | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный              | 30            | 73,8         | 2,25          | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                 | 30            | 57,9         | 2,25          | 1           |
|   | <b>Всего</b>                | <b>790,00</b> | <b>940,1</b> | <b>115,39</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                    |               |            |             |            |
|---|--------------------|---------------|------------|-------------|------------|
| 1 | ватрушки (повидло) | 100           | 274        | 13,5        | 4          |
| 2 | сок                | 200           | 83         | 25          | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>       | <b>300,00</b> | <b>357</b> | <b>38,5</b> | <b>4,5</b> |

Итого

|  |              |                |               |               |              |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1590,00</b> | <b>1815,6</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (1 день) Вариант 2**  
**завтрак**

| № | наименование                     | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организац  |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | горошек зеленый консервированный | 60            | 49,2          | 7            | 1          |
| 2 | фрикадельки из кур               | 90            | 185,68        | 35           | 3          |
| 3 | рис отварной                     | 160           | 241,6         | 6,5          | 2          |
| 4 | чай с сахаром                    | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 5 | хлеб пшеничный                   | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 6 | печенье                          | 20            | 83,4          | 10           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                     | <b>560,00</b> | <b>669,68</b> | <b>64,25</b> | <b>8,5</b> |

обед

|   |                                |               |               |              |             |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие       | 60            | 15,6          | 10,2         | 1           |
| 2 | рассольник ленинградский       | 200           | 98,4          | 19           | 3           |
| 3 | котлеты рубленые, запеченные с | 90            | 189           | 37           | 3           |
| 4 | картофельное пюре              | 150           | 155,83        | 18,31        | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов    | 200           | 123           | 6,5          | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный                 | 30            | 73,8          | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                    | 30            | 57,9          | 2,25         | 1           |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>760,00</b> | <b>713,53</b> | <b>95,51</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                  |               |            |           |            |
|---|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | шанежка наливная | 100           | 250        | 19        | 1          |
| 2 | сок              | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>     | <b>300,00</b> | <b>333</b> | <b>44</b> | <b>1,5</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |             |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1620,00</b> | <b>1709,81</b> | <b>203,76</b> | <b>22,5</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (2 день) Вариант 1**

завтрак

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организация |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром | 35            | 145          | 10,5         | 1,2         |
| 2 | омлет натуральный          | 100           | 199,3        | 16,26        | 3           |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1           |
| 4 | бананы                     | 200           | 189          | 40           | 0,5         |
|   | <b>Всего</b>               | <b>535,00</b> | <b>569,3</b> | <b>70,26</b> | <b>5,7</b>  |

обед

|   |                              |               |              |              |              |
|---|------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | овощи натуральные свежие     | 60            | 15,6         | 10,2         | 1            |
| 2 | борщ с капустой и картофелем | 200           | 88,8         | 21,70        | 3            |
| 3 | жаркое по-домашнему          | 180           | 312          | 42,1         | 4,5          |
| 4 | компот из смеси сухофруктов  | 200           | 123          | 6,5          | 1,2          |
| 5 | хлеб пшеничный               | 30            | 73,8         | 2,25         | 1            |
| 6 | хлеб ржаной                  | 30            | 57,9         | 2,25         | 1            |
|   | <b>Всего</b>                 | <b>700,00</b> | <b>671,1</b> | <b>85,00</b> | <b>11,70</b> |

полдник

|   |                                    |               |               |             |            |
|---|------------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| 1 | запеканка из творога (со сгущенным | 100           | 279,42        | 44          | 4          |
| 2 | чай с лимоном и сахаром            | 200           | 38            | 4,5         | 1,1        |
|   | <b>Всего</b>                       | <b>300,00</b> | <b>317,42</b> | <b>48,5</b> | <b>5,1</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1535,00</b> | <b>1557,82</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (2 день) Вариант 2**

завтрак

| № | наименование                   | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организация |
|---|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | бефстроганов из отварного мяса | 90            | 219,6        | 43,46        | 2           |
| 2 | макаронные изделия отварные    | 150           | 189          | 5,65         | 2           |
| 3 | хлеб пшеничный                 | 30            | 73,8         | 2,25         | 1           |
| 4 | чай с сахаром                  | 200           | 36           | 3,5          | 1           |
| 5 | бананы                         | 200           | 189          | 40           | 0,5         |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>670,00</b> | <b>707,4</b> | <b>94,86</b> | <b>6,5</b>  |

обед

|   |                                  |               |              |             |            |
|---|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| 1 | консервы овощные закусочные      | 60            | 73,2         | 7           | 1          |
| 2 | суп картофельный с крупой        | 200           | 90,4         | 11,4        | 3          |
| 3 | ленивые голубцы с отварным мясом | 180           | 358,2        | 58,5        | 2,7        |
| 4 | компот из смеси сухофруктов      | 200           | 123          | 6,5         | 1,2        |
| 5 | хлеб пшеничный                   | 30            | 73,8         | 2,25        | 1          |
| 6 | хлеб ржаной                      | 30            | 57,9         | 2,25        | 1          |
|   | <b>Всего</b>                     | <b>700,00</b> | <b>776,5</b> | <b>87,9</b> | <b>9,9</b> |

полдник

|   |                            |               |               |           |            |
|---|----------------------------|---------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | оладьи с молоком сгущенным | 100           | 263,35        | 16,5      | 5          |
| 2 | чай с лимоном и сахаром    | 200           | 38            | 4,5       | 1,1        |
|   | <b>Всего</b>               | <b>300,00</b> | <b>301,35</b> | <b>21</b> | <b>6,1</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1670,00</b> | <b>1785,25</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (3 день) Вариант 1**

завтрак

| № | наименование                    | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организаци |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | сырники (с сгущенным молоком)   | 150           | 317,65        | 43,56        | 3,5        |
| 2 | чай с сахаром                   | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 3 | хлеб пшеничный                  | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 4 | плоды или ягоды свежие (яблоки) | 200           | 94            | 38           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>580,00</b> | <b>521,45</b> | <b>87,31</b> | <b>6</b>   |

обед

|   |                                   |               |              |               |             |
|---|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие          | 60            | 9,6          | 10,2          | 1           |
| 2 | щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 76,8         | 18,5          | 3           |
| 3 | тефтели 1 вариант                 | 90            | 190          | 52,25         | 4           |
| 4 | пюре гороховое                    | 180           | 318          | 12            | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов       | 200           | 123          | 6,5           | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный                    | 30            | 73,8         | 2,25          | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                       | 30            | 57,9         | 2,25          | 1           |
|   | <b>Всего</b>                      | <b>790,00</b> | <b>849,1</b> | <b>103,95</b> | <b>13,5</b> |

полдник

|   |                  |               |            |             |          |
|---|------------------|---------------|------------|-------------|----------|
| 1 | булочка домашняя | 100           | 328        | 9           | 2        |
| 2 | чай с сахаром    | 200           | 36         | 3,5         | 1        |
|   | <b>Всего</b>     | <b>300,00</b> | <b>364</b> | <b>12,5</b> | <b>3</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1670,00</b> | <b>1734,55</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (3 день) Вариант 2**

завтрак

| № | наименование                    | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организаци |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | плов из курицы                  | 230           | 479,55        | 48,34        | 4          |
| 2 | чай с сахаром                   | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 3 | хлеб пшеничный                  | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 4 | плоды или ягоды свежие (яблоки) | 200           | 94            | 38           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>660,00</b> | <b>683,35</b> | <b>92,09</b> | <b>6,5</b> |

обед

|   |                             |               |               |              |           |
|---|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 1 | овощи натуральные свежие    | 60            | 15,6          | 10,2         | 1         |
| 2 | рассольник ленинградский    | 200           | 98,4          | 19           | 3         |
| 3 | овощи тушеные с мясом       | 250           | 419,15        | 53,47        | 4,5       |
| 4 | компот из смеси сухофруктов | 200           | 123           | 6,5          | 1,5       |
| 5 | хлеб пшеничный              | 30            | 73,8          | 2,25         | 1         |
| 6 | хлеб ржаной                 | 30            | 57,9          | 2,25         | 1         |
|   | <b>Всего</b>                | <b>790,00</b> | <b>787,85</b> | <b>93,67</b> | <b>12</b> |

полдник

|   |                            |               |            |           |          |
|---|----------------------------|---------------|------------|-----------|----------|
| 1 | пирожки печеные с повидлом | 100           | 289        | 14,5      | 3        |
| 2 | чай с сахаром              | 200           | 36         | 3,5       | 1        |
|   | <b>Всего</b>               | <b>300,00</b> | <b>325</b> | <b>18</b> | <b>4</b> |

Итого

|  |              |                |               |               |              |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1730,00</b> | <b>1796,2</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (4 день) Вариант 1**  
завтрак

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организаци |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | котлеты Студенческие       | 90            | 230          | 39,75        | 3          |
| 2 | каша гречневая рассыпчатая | 180           | 312          | 14,52        | 2          |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1          |
| 4 | хлеб пшеничный             | 30            | 73,8         | 2,25         | 1          |
| 5 | печенье                    | 20            | 83,4         | 10           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>               | <b>520,00</b> | <b>735,2</b> | <b>70,02</b> | <b>7,5</b> |

обед

|   |                             |               |              |              |             |
|---|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие    | 60            | 15,6         | 10,2         | 1           |
| 2 | суп картофельный с крупой   | 200           | 90,4         | 10,43        | 3           |
| 3 | рыба, запеченная в омлете   | 90            | 111          | 35,8         | 2,3         |
| 4 | картофельное пюре           | 180           | 187          | 22,31        | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов | 200           | 123          | 6,5          | 1,2         |
| 6 | хлеб пшеничный              | 30            | 73,8         | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                 | 30            | 57,9         | 2,25         | 1           |
|   | <b>Всего</b>                | <b>790,00</b> | <b>658,7</b> | <b>89,74</b> | <b>11,5</b> |

полдник

|   |                               |               |            |           |            |
|---|-------------------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | шанежка наливная              | 100           | 250        | 19        | 3          |
| 2 | кисломолочный напиток (кефир, | 200           | 118        | 25        | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                  | <b>300,00</b> | <b>368</b> | <b>44</b> | <b>3,5</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1620,00</b> | <b>1761,90</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (4 день) Вариант 2**  
завтрак

| № | наименование                    | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты    | Организаци |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром      | 35            | 145           | 10,5        | 1,3        |
| 2 | котлеты рубленные, запеченные с | 90            | 189           | 37          | 3          |
| 3 | картофельное пюре               | 160           | 166,22        | 17,2        | 2          |
| 4 | чай с сахаром                   | 200           | 36            | 3,5         | 1          |
| 5 | печенье                         | 20            | 83,4          | 10          | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>505,00</b> | <b>619,62</b> | <b>78,2</b> | <b>7,8</b> |

обед

|   |                                |               |               |              |             |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие       | 60            | 9,6           | 10,2         | 1           |
| 2 | суп картофельный с гречневой   | 200           | 182,84        | 10,4         | 2           |
| 3 | бефстроганов из отварного мяса | 90            | 219,6         | 43,46        | 2           |
| 4 | рис отварной                   | 150           | 241,6         | 6,5          | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов    | 200           | 123           | 6,5          | 1,2         |
| 6 | хлеб пшеничный                 | 30            | 73,8          | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                    | 30            | 57,9          | 2,25         | 1           |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>760,00</b> | <b>908,34</b> | <b>81,56</b> | <b>10,2</b> |

полдник

|   |                               |               |            |           |            |
|---|-------------------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | оладьи с молоком сгущенным    | 120           | 316        | 19        | 4          |
| 2 | кисломолочный напиток (кефир, | 200           | 118        | 25        | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                  | <b>320,00</b> | <b>434</b> | <b>44</b> | <b>4,5</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1585,00</b> | <b>1961,96</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (5 день) Вариант 1**

завтрак

| № | наименование       | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организац  |
|---|--------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | фрикадельки из кур | 90            | 185,68        | 35           | 3          |
| 2 | пюре гороховое     | 180           | 318           | 12           | 2          |
| 3 | чай с сахаром      | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 4 | хлеб пшеничный     | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 5 | бананы             | 200           | 189           | 40           | 0,5        |
|   | Всего              | <b>700,00</b> | <b>802,48</b> | <b>92,75</b> | <b>7,5</b> |

обед

|   |                                     |               |            |              |             |
|---|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 9,6        | 10,2         | 1           |
| 2 | свекольник                          | 200           | 92         | 19           | 3           |
| 3 | печень, по-строгановски             | 90            | 140        | 30,06        | 3,3         |
| 4 | макаронные изделия отварные         | 180           | 226,7      | 6,75         | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123        | 6,5          | 1,2         |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8       | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9       | 2,25         | 1           |
|   | Всего                               | <b>790,00</b> | <b>723</b> | <b>77,01</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                  |               |            |           |            |
|---|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | булочка домашняя | 100           | 328        | 9         | 2          |
| 2 | сок              | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | Всего            | <b>300,00</b> | <b>411</b> | <b>34</b> | <b>2,5</b> |

Итого

|  |       |                |                |               |              |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1790,00</b> | <b>1936,48</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (5 день) Вариант 2**

завтрак

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организац  |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром | 35            | 145          | 10,5         | 1,2        |
| 2 | омлет натуральный          | 100           | 199,3        | 16,26        | 3          |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1          |
| 4 | бананы                     | 200           | 189          | 40           | 0,5        |
|   | Всего                      | <b>535,00</b> | <b>569,3</b> | <b>70,26</b> | <b>5,7</b> |

обед

|   |                                     |               |              |             |             |
|---|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 15,6         | 10,2        | 1           |
| 2 | борщ с капустой и картофелем        | 200           | 88,8         | 21,7        | 3,6         |
| 3 | жаркое по-домашнему                 | 200           | 346,7        | 46,6        | 4,5         |
| 4 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123          | 6,5         | 1,2         |
| 5 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8         | 2,25        | 1           |
| 6 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9         | 2,25        | 1           |
|   | Всего                               | <b>720,00</b> | <b>705,8</b> | <b>89,5</b> | <b>12,3</b> |

полдник

|   |                   |               |            |           |            |
|---|-------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | ватрушки (творог) | 100           | 274        | 19        | 4          |
| 2 | сок               | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | Всего             | <b>300,00</b> | <b>357</b> | <b>44</b> | <b>4,5</b> |

Итого

|  |       |                |               |               |              |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1555,00</b> | <b>1632,1</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (6 день) Вариант 1**

завтрак

| № | наименование                     | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организация |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | горошек зеленый консервированный | 60            | 49,2          |              | 1           |
| 2 | фрикадельки из кур               | 90            | 185,68        | 35           | 3           |
| 3 | рис отварной                     | 160           | 241,6         | 6,5          | 2           |
| 4 | чай с сахаром                    | 200           | 36            | 3,5          | 1           |
| 5 | хлеб пшеничный                   | 30            | 73,8          | 2,25         | 1           |
| 6 | печенье                          | 20            | 83,4          | 10           | 0,5         |
|   | Всего                            | <b>560,00</b> | <b>669,68</b> | <b>64,25</b> | <b>8,5</b>  |

обед

|   |                                     |               |               |              |             |
|---|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 15,6          | 10,2         | 1           |
| 2 | рассольник ленинградский            | 200           | 98,4          | 19           | 3           |
| 3 | котлеты рубленные, запеченные с     | 90            | 189           | 37           | 3           |
| 4 | картофельное пюре                   | 150           | 155,83        | 18,31        | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123           | 6,5          | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8          | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9          | 2,25         | 1           |
|   | Всего                               | <b>760,00</b> | <b>713,53</b> | <b>95,51</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                  |               |            |           |            |
|---|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | шанежка наливная | 100           | 250        | 19        | 1          |
| 2 | сок              | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | Всего            | <b>300,00</b> | <b>333</b> | <b>44</b> | <b>1,5</b> |

Итого

|  |       |                |                |               |              |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1620,00</b> | <b>1716,21</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

**М Е Н Ю (6 день) Вариант 2**

завтрак

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организация |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | бутерброд с маслом         | 30            | 124          | 8,5          | 1,5         |
| 2 | суп молочный с макаронными | 230           | 191,7        | 17,87        | 2,5         |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1           |
| 4 | печенье                    | 40            | 166,8        | 20           | 0,5         |
|   | Всего                      | <b>500,00</b> | <b>518,5</b> | <b>49,87</b> | <b>5,5</b>  |

обед

|   |                                     |               |              |               |             |
|---|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 9,6          | 10,2          | 1           |
| 2 | суп с рыбными консервами            | 200           | 133,8        | 39,92         | 3           |
| 3 | котлеты Студенческие                | 90            | 230          | 39,75         | 3           |
| 4 | каша гречневая рассыпчатая          | 180           | 312          | 14,52         | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123          | 6,5           | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8         | 2,25          | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9         | 2,25          | 1           |
|   | Всего                               | <b>790,00</b> | <b>940,1</b> | <b>115,39</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                    |               |            |             |            |
|---|--------------------|---------------|------------|-------------|------------|
| 1 | ватрушки (повидло) | 100           | 274        | 13,5        | 4          |
| 2 | сок                | 200           | 83         | 25          | 0,5        |
|   | Всего              | <b>300,00</b> | <b>357</b> | <b>38,5</b> | <b>4,5</b> |

Итого

|  |       |                |               |               |              |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1590,00</b> | <b>1815,6</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

## М Е Н Ю (7 день) Вариант 1

завтрак

| № | наименование                   | Выход, гр | Энерг. | Продукты | Организаци |
|---|--------------------------------|-----------|--------|----------|------------|
| 1 | бефстроганов из отварного мяса | 90        | 219,6  | 43,46    | 2          |
| 2 | макаронные изделия отварные    | 150       | 189    | 5,65     | 2          |
| 3 | хлеб пшеничный                 | 30        | 73,8   | 2,25     | 1          |
| 4 | чай с сахаром                  | 200       | 36     | 3,5      | 1          |
| 5 | бананы                         | 200       | 189    | 40       | 0,5        |
|   | Всего                          | 670,00    | 707,4  | 94,86    | 6,5        |

обед

|   |                                  |        |       |      |     |
|---|----------------------------------|--------|-------|------|-----|
| 1 | горошек зеленый консервированный |        | 15,6  |      |     |
| 2 | суп картофельный с крупой        |        | 98,4  |      |     |
| 3 | ленивые голубцы с отварным мясом |        | 416   |      |     |
| 4 | компот из смеси сухофруктов      |        | 123   |      |     |
| 5 | хлеб пшеничный                   |        | 73,8  |      |     |
| 6 | хлеб ржаной                      |        | 57,9  |      |     |
|   | Всего                            | 700,00 | 752,5 | 87,9 | 9,9 |

полдник

|   |                            |        |        |      |     |
|---|----------------------------|--------|--------|------|-----|
| 1 | оладьи с молоком сгущенным | 100    | 263,35 | 16,5 | 5   |
| 2 | чай с лимоном и сахаром    | 200    | 38     | 4,5  | 1,1 |
|   | Всего                      | 300,00 | 301,35 | 21   | 6,1 |

Итого

|  |       |         |         |        |       |
|--|-------|---------|---------|--------|-------|
|  | Всего | 1670,00 | 1761,25 | 203,76 | 22,50 |
|--|-------|---------|---------|--------|-------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

## М Е Н Ю (7 день) Вариант 2

завтрак

| № | наименование               | Выход, гр | Энерг. | Продукты | Организаци |
|---|----------------------------|-----------|--------|----------|------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром | 35        | 145    | 10,5     | 1,2        |
| 2 | омлет натуральный          | 100       | 199,3  | 16,26    | 3          |
| 3 | чай с сахаром              | 200       | 36     | 3,5      | 1          |
| 4 | бананы                     | 200       | 189    | 40       | 0,5        |
|   | Всего                      | 535,00    | 569,3  | 70,26    | 5,7        |

обед

|   |                              |        |       |      |      |
|---|------------------------------|--------|-------|------|------|
| 1 | овощи натуральные свежие     | 60     | 15,6  | 10,2 | 1    |
| 2 | борщ с капустой и картофелем | 200    | 88,8  | 21,7 | 3    |
| 3 | жаркое по-домашнему          | 180    | 312   | 42,1 | 4,5  |
| 4 | компот из смеси сухофруктов  | 200    | 123   | 6,5  | 1,2  |
| 5 | хлеб пшеничный               | 30     | 73,8  | 2,25 | 1    |
| 6 | хлеб ржаной                  | 30     | 57,9  | 2,25 | 1    |
|   | Всего                        | 700,00 | 671,1 | 85   | 11,7 |

полдник

|   |   |        |        |      |     |
|---|---|--------|--------|------|-----|
| 1 | запеканка из творога (со сгущенным молоком) | 100    | 279,42 | 44   | 4   |
| 2 | чай с лимоном и сахаром                     | 200    | 38     | 4,5  | 1,1 |
|   | Всего                                       | 300,00 | 317,42 | 48,5 | 5,1 |

Итого

|  |       |         |         |        |       |
|--|-------|---------|---------|--------|-------|
|  | Всего | 1535,00 | 1557,82 | 203,76 | 22,50 |
|--|-------|---------|---------|--------|-------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (8 день) Вариант 1**  
завтрак

| № | наименование                    | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты *   | Организаци |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | плов из курицы                  | 230           | 479,55        | 48,34        | 4          |
| 2 | чай с сахаром                   | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 3 | хлеб пшеничный                  | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 4 | плоды или ягоды свежие (яблоки) | 200           | 94            | 38           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>660,00</b> | <b>683,35</b> | <b>92,09</b> | <b>6,5</b> |

обед

|   |   |               |               |              |           |
|---|---|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) помидор | 60            | 15,6          | 10,2         | 1         |
| 2 | рассольник ленинградский                    | 200           | 98,4          | 19           | 3         |
| 3 | овощи тушеные с мясом                       | 250           | 419,15        | 53,47        | 4,5       |
| 4 | компот из смеси сухофруктов                 | 200           | 123           | 6,5          | 1,5       |
| 5 | хлеб пшеничный                              | 30            | 73,8          | 2,25         | 1         |
| 6 | хлеб ржаной                                 | 30            | 57,9          | 2,25         | 1         |
|   | <b>Всего</b>                                | <b>790,00</b> | <b>787,85</b> | <b>93,67</b> | <b>12</b> |

полдник

|   |                            |               |            |           |          |
|---|----------------------------|---------------|------------|-----------|----------|
| 1 | пирожки печеные с повидлом | 100           | 289        | 14,5      | 3        |
| 2 | чай с сахаром              | 200           | 36         | 3,5       | 1        |
|   | <b>Всего</b>               | <b>300,00</b> | <b>325</b> | <b>18</b> | <b>4</b> |

Итого

|  |              |                |               |               |              |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1730,00</b> | <b>1796,2</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (8 день) Вариант 2**  
завтрак

| № | наименование                    | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты     | Организаци |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | сырники (с сгущенным молоком)   | 150           | 317,65        | 43,56        | 3,5        |
| 2 | чай с сахаром                   | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 3 | хлеб пшеничный                  | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 4 | плоды или ягоды свежие (яблоки) | 200           | 94            | 38           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                    | <b>580,00</b> | <b>521,45</b> | <b>87,31</b> | <b>6</b>   |

обед

|   |                                     |               |              |               |             |
|---|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 9,6          | 10,2          | 1           |
| 2 | щи из свежей капусты с картофелем   | 200           | 76,8         | 18,5          | 3           |
| 3 | тефтели I вариант                   | 90            | 190          | 52,25         | 4           |
| 4 | пюре гороховое                      | 180           | 318          | 12            | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123          | 6,5           | 1,5         |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8         | 2,25          | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9         | 2,25          | 1           |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>790,00</b> | <b>849,1</b> | <b>103,95</b> | <b>13,5</b> |

полдник

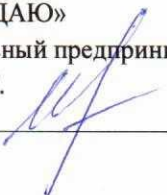
|   |                  |               |            |             |          |
|---|------------------|---------------|------------|-------------|----------|
| 1 | булочка домашняя | 100           | 328        | 9           | 2        |
| 2 | чай с сахаром    | 200           | 36         | 3,5         | 1        |
|   | <b>Всего</b>     | <b>300,00</b> | <b>364</b> | <b>12,5</b> | <b>3</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1670,00</b> | <b>1734,55</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|



«УТВЕРЖДАЮ»  
Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (9 день) Вариант 1**

завтрак

| № | наименование                   | Выход, гр     | Энерг.        | Продукты    | Организаци |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром     | 35            | 145           | 10,5        | 1,2        |
| 2 | котлеты рубленые, запеченные с | 90            | 189           | 37          | 3          |
| 3 | картофельное пюре              | 160           | 166,22        | 17,2        | 2          |
| 4 | чай с сахаром                  | 200           | 36            | 3,5         | 1          |
| 5 | печенье                        | 20            | 83,4          | 10          | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>                   | <b>505,00</b> | <b>619,62</b> | <b>78,2</b> | <b>7,7</b> |

обед

|   |                                     |               |               |              |           |
|---|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 9,6           | 10,2         | 1         |
| 2 | суп картофельный с гречневой крупой | 200           | 182,84        | 10,4         | 2,8       |
| 3 | бефстроганов из отварного мяса      | 90            | 219,6         | 43,46        | 2         |
| 4 | рис отварной                        | 150           | 241,6         | 6,5          | 2         |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123           | 6,5          | 1,2       |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8          | 2,25         | 1         |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9          | 2,25         | 1         |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>760,00</b> | <b>908,34</b> | <b>81,56</b> | <b>11</b> |

полдник

|   |   |               |            |           |            |
|---|---|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | оладьи с молоком сгущенным  | 120           | 316        | 19        | 5          |
| 2 | кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.) снежок | 200           | 118        | 25        | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>  | <b>320,00</b> | <b>434</b> | <b>44</b> | <b>5,5</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1585,00</b> | <b>1961,96</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»  
Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ СОШ №15



**М Е Н Ю (9 день) Вариант 2**

завтрак

| № | наименование               | Выход, гр     | Энерг.       | Продукты     | Организаци |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | котлеты Студенческие       | 90            | 230          | 39,75        | 3          |
| 2 | каша гречневая рассыпчатая | 180           | 312          | 14,52        | 2          |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1          |
| 4 | хлеб пшеничный             | 30            | 73,8         | 2,25         | 1          |
| 5 | печенье                    | 20            | 83,4         | 10           | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>               | <b>520,00</b> | <b>735,2</b> | <b>70,02</b> | <b>7,5</b> |

обед

|   |                                     |               |              |              |             |
|---|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) | 60            | 15,6         | 10,2         | 1           |
| 2 | суп картофельный с крупой           | 200           | 90,4         | 10,43        | 3           |
| 3 | рыба, запеченная в омлете           | 90            | 111          | 35,8         | 2,3         |
| 4 | картофельное пюре                   | 180           | 187          | 22,31        | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов         | 200           | 123          | 6,5          | 1,2         |
| 6 | хлеб пшеничный                      | 30            | 73,8         | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                         | 30            | 57,9         | 2,25         | 1           |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>790,00</b> | <b>658,7</b> | <b>89,74</b> | <b>11,5</b> |

полдник

|   |  |  |            |            |           |            |
|---|--|--|------------|------------|-----------|------------|
| 1 | шанежка наливная   |  | 100        | 250        | 19        | 3          |
| 2 | кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.) |  | 200        | 118        | 25        | 0,5        |
|   | <b>Всего</b>   |  | <b>300</b> | <b>368</b> | <b>44</b> | <b>3,5</b> |

Итого

|  |              |                |                |               |              |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>1610,00</b> | <b>1761,90</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**МЕНЮ (10 день) Вариант 1**  
завтрак

| № | наименование               | Выход ,гр     | Энерг.       | Продукты     | Организаци |
|---|----------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | бутерброд с маслом и сыром | 35            | 145          | 10,5         | 1,2        |
| 2 | омлет натуральный          | 100           | 199,3        | 16,26        | 3          |
| 3 | чай с сахаром              | 200           | 36           | 3,5          | 1          |
| 4 | бананы                     | 200           | 189          | 40           | 0,5        |
|   | Всего                      | <b>535,00</b> | <b>569,3</b> | <b>70,26</b> | <b>5,7</b> |

обед

|   |   |               |              |             |             |
|---|---|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) помидор | 60            | 15,6         | 10,2        | 1           |
| 2 | борщ с капустой и картофелем                | 200           | 88,8         | 21,7        | 3,6         |
| 3 | жаркое по-домашнему                         | 200           | 346,7        | 46,6        | 4,5         |
| 4 | компот из смеси сухофруктов                 | 200           | 123          | 6,5         | 1,2         |
| 5 | хлеб пшеничный                              | 30            | 73,8         | 2,25        | 1           |
| 6 | хлеб ржаной                                 | 30            | 57,9         | 2,25        | 1           |
|   | Всего                                       | <b>720,00</b> | <b>705,8</b> | <b>89,5</b> | <b>12,3</b> |

полдник

|   |                   |               |            |           |            |
|---|-------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | ватрушки (творог) | 100           | 274        | 19        | 4          |
| 2 | сок               | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | Всего             | <b>300,00</b> | <b>357</b> | <b>44</b> | <b>4,5</b> |

Итого

|  |       |                |               |               |              |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1555,00</b> | <b>1632,1</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|---------------|---------------|--------------|

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Чимирис Н.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15



**МЕНЮ (10 день) Вариант 2**  
завтрак

| № | наименование       | Выход ,гр     | Энерг.        | Продукты     | Организаци |
|---|--------------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | фрикадельки из кур | 90            | 185,68        | 35           | 3          |
| 2 | пюре гороховое     | 180           | 318           | 12           | 2          |
| 3 | чай с сахаром      | 200           | 36            | 3,5          | 1          |
| 4 | хлеб пшеничный     | 30            | 73,8          | 2,25         | 1          |
| 5 | бананы             | 200           | 189           | 40           | 0,5        |
|   | Всего              | <b>700,00</b> | <b>802,48</b> | <b>92,75</b> | <b>7,5</b> |

обед

|   |  |               |            |              |             |
|---|--|---------------|------------|--------------|-------------|
| 1 | овощи натуральные свежие (порциями) огурец | 60            | 9,6        | 10,2         | 1           |
| 2 | свекольник                                 | 200           | 92         | 19           | 3           |
| 3 | печень, по-строгановски                    | 90            | 140        | 30,06        | 3,3         |
| 4 | макаронные изделия отварные                | 180           | 226,7      | 6,75         | 2           |
| 5 | компот из смеси сухофруктов                | 200           | 123        | 6,5          | 1,2         |
| 6 | хлеб пшеничный                             | 30            | 73,8       | 2,25         | 1           |
| 7 | хлеб ржаной                                | 30            | 57,9       | 2,25         | 1           |
|   | Всего                                      | <b>790,00</b> | <b>723</b> | <b>77,01</b> | <b>12,5</b> |

полдник

|   |                  |               |            |           |            |
|---|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| 1 | булочка домашняя | 100           | 328        | 9         | 2          |
| 2 | сок              | 200           | 83         | 25        | 0,5        |
|   | Всего            | <b>300,00</b> | <b>411</b> | <b>34</b> | <b>2,5</b> |

Итого

|  |       |                |                |               |              |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|  | Всего | <b>1790,00</b> | <b>1936,48</b> | <b>203,76</b> | <b>22,50</b> |
|--|-------|----------------|----------------|---------------|--------------|