Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Каша молочная манная с маслом, вареньем | 180 | 4,59 | 8,85 | 43,13 | 267 | 329 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 66 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 422 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| Итого: |  | 8,27 | 11,58 | 88,09 | 485 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8 | 12 |
| Поджарка из филе птицы | 60 | 39,42 | 19,03 | 18,01 | 251 | 209 |
| Каша гречневая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 152 | 445 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 434 |
| Итого: |  | 50,89 | 26,12 | 89,74 | 529 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Ежики мясные | 100 | 11,94 | 8,12 | 10,56 | 164 | 67 |
| Соус молочный | 50 | 1 | 3,1 | 3,56 | 46 | 457 |
| Рис отварной | 100 | 2,54 | 4,07 | 25,74 | 152 | 448 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 433 |
| Маффины | 33 | 1,65 | 6,27 | 16,5 | 129 |  |
| Итого: |  | 19,31 | 21,97 | 83,25 | 607 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8 | 12 |
| Плов | 200 | 25,32 | 9,57 | 41,07 | 356 | 403 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 395 |
| Итого: |  | 27,78 | 9,99 | 64,49 | 527 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Запеканка творожная с вареньем | 150 | 22,32 | 15,9 | 37,3 | 381 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 66 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 434 |
| Конфета вафельная | 16 | 0,8 | 3,68 | 10,08 | 77 |  |
| Итого: |  | 25,26 | 20,36 | 75,45 | 583 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с сыром | 50 | 8,08 | 8,2 | 14,94 | 169 | 90 |
| Каша молочная рисовая | 210 | 4,98 | 11,8 | 32,14 | 256 | 330 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 434 |
| Сдоба фигурная | 60 | 3,3 | 4,98 | 30,18 | 173 |  |
| Итого: |  | 16,62 | 25,03 | 92,48 | 657 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Помидор натуральный | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12 | 14 |
| Гуляш | 100 | 12,92 | 5,62 | 3,83 | 118 | 401 |
| Каша гречневая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 152 | 445 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 395 |
| Итого: |  | 24,2 | 12,7 | 70,66 | 445 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8 | 12 |
| Жаркое по-домашнему | 210 | 13,72 | 8,51 | 20,92 | 216 | 631 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 434 |
| Итого: |  | 16,44 | 8,98 | 49,58 | 342 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Помидор натуральный | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12 | 14 |
| Рыба припущенная | 50 | 9,78 | 0,36 | 0,18 | 43 | 238 |
| Макароны отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 447 |
| Соус молочный | 50 | 1 | 3,1 | 3,56 | 46 | 457 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 434 |
| Итого: |  | 19,05 | 8,95 | 67,62 | 431 |  |

Согласовано: Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа № 3» И.П. Гайдук А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Тюрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гайдук

**М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность (ккал) | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Макароны, запеченные  с яйцом | 140 | 7,02 | 9,74 | 25,31 | 220 | 262 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 66 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,8 | 25,1 | 150 | 642 |
| Язычок слоеный | 70 | 4,02 | 15,44 | 36,50 | 299 |  |
| Итого: |  | 16,82 | 29,71 | 99,76 | 735 |  |