



Утверждаю:

Директор ООО "Метаполис"

*В.А. Лысенко*

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

*Л.В. Комарова*

## МЕНЮ

Понедельник

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>				
1	Хлопья сладкие из круп с молоком	200	154,00	33,08
2	Плюшка "Новочеркасская"	100	334,00	26,00
3	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
4	Фрукты свежие (яблоки)	150	66,60	15,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>662</b>	<b>598,50</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп крестьянский с крупой	200	94,20	11,96
2	Котлеты рубленые из птицы	50	95,33	25,42
3	Пюре картофельное	90	83,64	11,14
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	1,88
	<b>Итого обед</b>	<b>582</b>	<b>395,45</b>	<b>53,00</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Хлопья сладкие из круп с молоком	200	154,00	33,08
2	Плюшка "Новочеркасская"	100	334,00	26,00
3	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
4	Фрукты свежие (яблоки)	150	66,60	15,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>662</b>	<b>598,50</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп крестьянский с крупой	250	117,75	14,58
2	Котлеты рубленые из птицы	70	151,18	35,47
3	Пюре картофельное	150	151,40	19,60
4	Овощи соленые(огурцы)	20	4,90	3,82
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	4,90
6	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>642,41</b>	<b>80,87</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1392</b>	<b>1240,91</b>	<b>157,55</b>

Ст. повар

*Миф Мурсалимова*



**МЕНЮ**  
**Вторник**  
 первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>				
1	Плов из птицы	250	368,70	59,34
2	Винегрет овощной	50	55,92	9,44
3	Чай с лимоном	200/12/7	60,00	5,40
4	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>559</b>	<b>589,12</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	200	175,00	13,56
2	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	242,00	34,06
3	Кофейный напиток	200	37,80	3,50
4	Хлеб пшеничный	30	78,38	1,88
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>533,18</b>	<b>53,00</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Плов из птицы	250	368,70	59,34
2	Винегрет овощной	50	55,92	9,44
3	Чай с лимоном	200/12/7	60,00	5,40
4	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>559</b>	<b>589,12</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	250	218,75	16,51
2	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	242,00	34,06
3	Кофейный напиток	200	37,80	3,50
4	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
5	Сок фруктовый т/п	1/200	74,52	24,30
<b>Итого обед</b>		<b>860</b>	<b>677,57</b>	<b>80,87</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1419</b>	<b>1266,69</b>	<b>157,55</b>

Ст. повар

*Му Курасова*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А. Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

Л.В. Комарова

**МЕНЮ**

Среда

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	184,22	23,00
2	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	340,54	51,08
3	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>562</b>	<b>568,66</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	133,14	11,47
2	Тефтели из птицы с соусом	60/30	110,92	26,45
3	Каша рассыпчатая гречневая	90	155,80	10,60
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	1,88
<b>Итого обед</b>		<b>622</b>	<b>522,14</b>	<b>53,00</b>
<b>Комплексе для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	184,22	23,00
2	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	340,54	51,08
3	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>562</b>	<b>568,66</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	166,43	14,83
2	Тефтели из птицы с соусом	75/50	138,65	37,79
3	Каша рассыпчатая гречневая	100	164,00	11,95
4	Салат "Мозаика"	40	50,29	8,59
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	4,90
6	Хлеб пшеничный	45	117,56	2,81
<b>Итого обед</b>		<b>760</b>	<b>749,61</b>	<b>80,87</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1322</b>	<b>1318,27</b>	<b>157,55</b>

Ст. повар

*Людмила Меркушинова*


 Утверждаю:  
 Директор ООО "Мегалполис"  
 В.А.Лысенко  
 Согласовано:  
 Директор МБОУ Пролетарская  
 СОШ №6  
 Л.В.Комарова

**МЕНЮ**  
 Четверг  
 первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>				
1	Гуляш из птицы	50/50	213,11	54,78
2	Каша вязкая пшеничная	150	194,83	9,47
3	Салат из квашеной капусты	30	7,32	6,43
4	Кофейный напиток	200	37,80	3,50
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>557,56</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с клецками	200	123,40	11,68
2	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	101,68	29,59
3	Макаронные изделия отварные (рожки)	90	131,67	7,25
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	1,88
	<b>Итого обед</b>	<b>592</b>	<b>479,03</b>	<b>53,00</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Гуляш из птицы	50/50	213,11	54,78
2	Каша вязкая пшеничная	150	194,83	9,47
3	Салат из квашеной капусты	30	7,32	6,43
4	Кофейный напиток	200	37,80	3,50
5	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>557,56</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с клецками	250	197,25	13,85
2	Биточки по-белорусски	80	170,67	42,38
3	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	219,50	13,92
4	Соус томатный с овощами	30	22,20	3,32
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	4,90
6	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>826,80</b>	<b>80,87</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1270</b>	<b>1384,36</b>	<b>157,55</b>

Ст. повар М.И. Мухоморова



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А. Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ №6

Л.В. Комарова

## МЕНЮ

Пятница

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>				
1	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	185,00	44,15
2	Пюре картофельное	150	151,40	19,60
3	Салат из свеклы	50	57,00	7,45
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	48	125,40	2,88
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>562,70</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп-лапша домашняя	200	119,60	11,79
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	213,60	27,50
3	Рис припущенный	100	131,27	9,23
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	30	78,38	1,88
<b>Итого обед</b>		<b>632</b>	<b>586,75</b>	<b>53,00</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	185,00	44,15
2	Пюре картофельное	150	151,40	19,60
3	Салат из свеклы	50	57,00	7,45
4	Чай с сахаром	200/12	43,90	2,60
5	Хлеб пшеничный	48	125,40	2,88
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>562,70</b>	<b>76,68</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп-лапша домашняя	250	149,50	14,25
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	216,70	37,17
3	Рис припущенный	150	269,54	13,25
4	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	30,84	8,80
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	4,90
6	Хлеб пшеничный	40	104,50	2,50
<b>Итого обед</b>		<b>815</b>	<b>883,76</b>	<b>80,87</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1365</b>	<b>1446,46</b>	<b>157,55</b>

Ст. повар

*Миф Мурсалеева*