

«Согласовано»

«Утверждаю»



Директор МАОУ СОШ № 7 с УИОП
Ченцова Т.Б.

Директор ООО «Транзтерминал»



Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 1 (понедельник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша манная молочная	200	6,56	9,45	27,2	215,7
Какао на молоке	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Печенье с маслом	20/10	2,48	8,85	16,91	150,0

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Икра из кабачков	60	0,72	4,20	4,44	58,20
Борщ на мясном бульон со сметаной	250/10	4,0	4,46	17,57	122,93
Плов с курой	250	15,1	13,94	53,3	395,22
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Макаронные изделия с сыром	180/5	13,95	12,61	42,29	350,55
Чай с лимоном	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Булочка калорийная	40	3,50	3,01	21,22	126,19

Итого за день		64,37	70,97	297,78	2132,66
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7 с УИОП
Ченцова Т.Б.

«Утверждаю»



Директор ООО «Транзтерминал»
Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 2 (вторник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Вермишель молочная	200	7,75	8,75	33,2	236,0
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Напиток из сока	200	0	0	12,0	48,00

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из моркови с маслом растительным	55	0,61	2,05	3,24	33,82
Суп крестьянский на м/б	250	3,89	2,28	17,9	102,93
Тефтели мясные, соус томатный	80/30	8,00	10,00	7,30	151,20
Рис отварной	150	4,50	5,10	49,20	260,30
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,65	123,75

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг творожный с киселем	180	30,28	18,51	28,39	401,28
Хлеб пшеничный	25	2,43	0,30	14,64	72,60
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40

Итого за день		77,82	69,62	287,24	2137,79
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

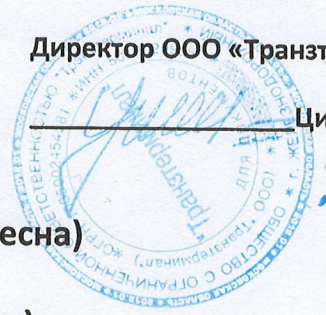
Шеф повар _____
Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7 С УИОП
Ченцова Т.Б.

«Утверждаю»



Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю (зима-весна)

День 3 (среда)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная	200	7,03	9,91	24,96	212,7
Кофейный напиток на молоке	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свкжие	140	0,56	0,56	13,72	65,80

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат свекольный	60	1,13	3,67	6,71	62,64
Суп овощной на курином бульоне	250	1,83	7,42	9,67	111,64
Рулет куриный, соус молочный	75/30	16,98	16,92	16,72	288,56
Макаронные изделия отварные	150	5,05	4,95	35,5	202,5
Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,9	61,86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Рыбная котлета, соус томатный	80/30	21,09	4,27	7,34	154,09
Картофельное пюре	150	5,20	1,37	35,76	180,37
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	9,00	1,0	48,80	242,00
Вафли	30	1,44	6,99	15,15	146,70

Итого за день		90,64	81,04	313,48	2362,50
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7. УИОП
Черцова Т.Б.

«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»



Цивилева Н.В.

М Е Н Ю (зима-весна)

День 4 (четверг)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша рисовая молочная	200	5,84	9,39	28,32	218,9
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Напиток из сока	200	0	0	12,0	48,00

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2
Суп вермишелевый на мясн.б-не, гренки	250/10	3,82	2,48	21,07	121,18
Жаркое по-домашнему с мясом	230	15,01	9,24	25,62	249,48
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг манный с изюмом	180	26,69	16,71	32,27	391,63
Подлива сладкая	30	0,42	1,54	3,34	32,40
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0

Итого за день		73,76	64,43	249,40	1947,80
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7 с УИОП
Цыцкова Т.Б.

«Утверждаю»



Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю(зима-весна)

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба» молочная	200	6,33	9,65	27,36	219,3
Кофейный напиток	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат витаминный с р/м	60	1,26	2,47	3,68	41,88
Суп гороховый на кур.б-не, гренки	230\30	6,16	4,55	16,12	128,07
Шницель куриный	75	15,75	5,59	5,35	134,98
Соус молочный	30	0,81	1,73	4,89	38,40
Макаронные изделия отварные	150	5,05	4,95	35,50	202,50
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	80	6,86	9,36	1,62	120,94
Зеленый горошек	40	2,00	0,08	5,52	29,20
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,6	121,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40

Итого за день		63,60	57,08	247,16	1818,40
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7 с УИОП
Чижова Т.Б.

«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю (зима-весна)

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша кукурузная молочная	200	6,17	9,49	27,54	217,50
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Печенье с маслом	30\10	3,3	11,79	22,55	199,9

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свежей капусты с р/м	60	1,05	2,06	3,07	34,9
Рассольник со сметаной на кур.б-не	250\10	5,57	4,86	17,0	131,88
Куриные биточки, соус молочный	80\30	17,58	19,55	15,97	311,3
Рис отварной	180	4,50	5,10	49,20	260,30
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной, пшеничный	50\50	7,1	1,3	41,3	200,1

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Булочка калорийная	40	3,50	3,01	21,22	126,19
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Макаронные изделия с сыром	120/5	9,80	8,86	31,83	246,33

Итого за день		65,29	73,17	299,72	2168,46
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю(зима-весна)

День 7 (вторник)

ЗАВТРАК 1(возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная	200	7,03	9,91	24,96	212,7
Кофейный напиток на молоке	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат винегрет	60	1,48	2,53	8,7	61,43
Щи на м\б со сметаной	250\10	2,94	4,34	10,78	91,78
Бефстроганов	100	18,18	16,05	5,79	239,82
Макаронные изделия отварные	150	5,05	4,95	35,50	202,50
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Запеканка творожная с изюмом	150	22,24	13,93	26,9	326,36
Подлива сладкая	30	1,9	1,76	14,95	81,1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за день		77,10	70,21	297,62	2191,42
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.



М Е Н Ю (зима-весна)

День 8 (среда)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша рисовая молочная	200	5,84	9,39	28,32	218,9
Какао на молоке	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10\15	7,71	13,18	24,52	250,25

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Напиток из фруктов	200	0,06	0,06	7,37	30,19

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2
Куриный бульон с яйцом и гренками	230\25	8,94	5,45	18,23	162,12
Жаркое по-домашнему с курицей	220	24,49	22,58	27,55	411,46
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,04	21,75	155,49
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Рыбные биточки, соус белый	80\30	16,56	5,26	13,49	168,73
Свекольная икра	150	3,24	5,85	15,56	125,67
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00

Итого за день		83,36	76,60	259,62	2128,38
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ № 7 С УИОП
Ченцова Т.Б.

«Утверждаю»

Директор ООО «Транзтерминал»



Цивилева Н.В.

М Е Н Ю (зима-весна)

День 9 (четверг)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша пшенная молочная	200	6,96	9,91	26,4	221,3
Кофейный напиток	200	5,63	6,42	24,71	177,38
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат из свежих овощей	60	0,42	3,09	2,1	37,47
Борщ на м/б со сметаной	250\10	4,0	4,46	17,57	122,93
Оладьи печеночные	50	7,89	3,42	8,59	97,08
Макаронные изделия отварные	140	4,71	4,62	31,41	189,05
Лимонный напиток	200	0,09	0,01	15,27	61,3
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Котлета куриная	90	13,41	12,98	11,57	216,70
Рис отварной	150	3,75	4,20	41,00	216,92
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0

Итого за день		65,92	67,35	317,28	2138,10
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____

«Согласовано»



Директор МАОУ СОШ №7 С УИОП
Ченцова Т.Б.

«Утверждаю»



Директор ООО «Транзтерминал»

Цивилева Н.В.

М Е Н Ю (зима-весна)

День 10 (пятница)

ЗАВТРАК 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Каша геркулесовая молочная	200	7,0	10,49	24,75	220,5
Какао с молоком	200	5,76	6,52	24,57	178,21
Хлеб пшеничный с маслом	50\10	4,1	8,75	24,48	195,8

ЗАВТРАК 2

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49

ОБЕД (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Салат свекольный с м\р	60	1,13	3,67	6,71	62,64
Суп картофельный на м\б-не	250	2,08	2,55	15,90	94,82
Гуляш из отварного мяса	80	17,2	15,3	9,64	244,29
Гречка отварная	150	6,76	5,93	37,52	220,4
Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,9	61,86
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,65	123,75

ПОЛДНИК (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	80	6,86	9,36	1,62	120,94
Зеленый горошек	40	2,50	0,10	7,04	37,25
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	40,56
Хлеб пшеничный	75	6,07	0,75	36,6	181,5
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8

Итого за день		63,85	64,77	266,30	1962,56
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Шеф повар _____

Бухгалтер-калькулятор _____