

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
ЮТ "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,4	18,9	33,6	422,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ВАРЕНЬЕ	30	0,1	0,1	21,6	83,8
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Итого:	490	31,6	28,9	96,0	772,6
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9
УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	200	7,1	4,2	13,2	120,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,3	13,2	247,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	61,9
Итого:	770	32,8	29,4	111,4	842,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,4	58,3	207,4	1 615,2

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Брыдикина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	34,4	23,7	42,3	528,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ВАРЕНЬЕ	30	0,1	0,1	21,6	83,8
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого:	540	38,6	33,7	105,9	882,8
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7
УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	250	8,9	5,5	16,6	151,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15,9	16,8	14,7	274,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	61,9
Итого:	900	37,8	35,5	125,9	975,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		76,4	69,2	231,8	1 858,4

Утверждаю

ИП Харитонов Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	18,3	157,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35,3
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,3	120,6
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:	500	14,0	22,7	76,2	566,6
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4,7	5,3	21,0	149,8
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ДЯДЯ СТЕПА"	100	15,7	15,9	3,1	218,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0
Итого:	785	33,5	32,9	105,3	850,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,5	55,6	181,5	1 417,5

Утверждаю



МБОУ Самарская
Валльборфская школа"
Директор Бобьева О.Ю.

**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,3	209,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35,3
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:	570	16,0	25,3	84,7	631,9
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	8,5	17,9	185,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,4	6,2	24,4	173,8
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ДЯДЯ СТЕПА"	100	31,4	31,8	6,2	436,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0
Итого:	900	52,1	53,4	119,2	1 166,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,1	78,7	203,9	1 798,0

Утверждаю

ИП Харитонов Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0
Итого:	475	13,8	23,5	76,1	571,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,2	71,6
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	11,3	3,2	23,7	168,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	8,0	9,7	7,2	149,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого:	640	30,1	23,5	98,5	726,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,9	47,0	174,6	1 297,6

Утверждаю

МБОУ "Семарская
Вальдорфская школа"
Директор Брысина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0
Итого:	525	15,1	25,6	83,0	622,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,9	2,3	65,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	89,6
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	13,6	3,9	28,4	202,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,3	16,4	11,9	249,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого:	750	38,4	34,3	110,7	903,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,5	59,9	193,7	1 526,1

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого:	510	19,5	33,9	51,8	593,9
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,7	7,6	16,2	164,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	4,5	6,7	12,0	126,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	5,1	9,0	129,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9
Итого:	770	30,7	23,3	99,6	731,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,2	57,2	151,4	1 325,6

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Брейтшток О.Ю.



МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,2	31,7	3,6	376,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого:	560	24,3	41,8	53,9	692,2
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,2	8,0	75,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,5	9,6	20,2	206,1
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	5,4	8,0	14,4	151,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,6	5,6	9,9	144,3
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9
Итого:	900	35,4	29,0	110,1	842,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,7	70,8	164,0	1 534,9

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
ИП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	8,0	36,9	249,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,3	0,1	15,2	62,0
Итого:	482	14,7	22,2	77,9	570,0
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,1	4,4	49,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,9	8,7	10,0	145,9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38,6	42,0	33,9	667,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0
Итого:	730	51,3	55,4	106,5	1 131,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66,0	77,6	184,4	1 701,9

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Брысякина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,9	10,0	46,1	311,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0
Итого:	525	16,5	24,2	88,3	637,2
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,3	5,2	7,3	81,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,8	10,8	12,5	182,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	48,3	52,5	42,5	835,1
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0
Итого:	870	63,5	70,1	120,5	1 368,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		80,0	94,3	208,8	2 005,7

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,2	16,2	13,9	290,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Итого:	505	32,1	35,1	75,8	727,4
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	6,9	2,5	5,7	79,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,2	0,1	27,8	115,0
Итого:	770	18,0	12,9	103,1	608,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,1	48,0	178,9	1 336,0

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Бурдакина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,1	27,1	23,3	485,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого:	585	47,0	46,0	86,4	926,8
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,5	2,7	6,4	88,8
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,2	0,1	27,8	115,0
Итого:	900	20,0	15,0	112,5	675,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,0	61,0	198,9	1 602,4

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,8	12,5	22,2	276,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Итого:	520	21,7	24,6	69,2	588,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,1	3,5	10,7	79,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,7	7,6	16,2	164,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	61,9
Итого:	730	37,6	35,7	96,4	858,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,3	60,3	165,6	1 447,7



Утверждаю
МБОУ Самарская
Валерьевская школа
Директор Бригаднова О.Ю.

**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,4	18,9	34,0	425,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого:	590	31,3	31,0	82,2	743,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1,8	6,0	17,7	132,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,5	9,6	20,2	206,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,0	28,9	26,0	483,6
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	61,9
Итого:	870	46,3	46,0	112,7	1 050,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,6	77,0	194,9	1 793,4

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0
Итого:	475	16,1	24,6	77,3	595,5
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	5,9	65,9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	37,9	41,4	33,3	658,1
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0
Итого:	730	45,1	47,1	104,2	1 024,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,2	71,7	181,5	1 619,7

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальтерова школа"
Директор Брылякина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10,0	33,4	253,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0
Итого:	525	17,6	26,6	84,0	646,2
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	5,1	7,3	82,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	47,6	51,9	41,8	823,1
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0
Итого:	870	55,6	58,7	118,6	1 226,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		73,2	85,3	202,6	1 872,9

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7		282,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1		75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7		131,0
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1		43,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4		107,0
Итого:	510	20,7	35,1	59,0		638,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2		43,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	14,2	10,1	24,0		242,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	8,9	34,9		241,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,7	15,9	3,1		218,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6		104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7		61,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4		103,0
Итого:	780	41,6	40,3	121,9		1 015,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,3	75,4	180,9		1 654,1

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Бельская О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,2	31,7	3,6		376,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1		75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7		131,0
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1		43,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4		107,0
Итого:	560	25,5	43,0	59,9		732,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,9	3,6		73,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,7	12,6	30,0		303,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	10,7	41,9		290,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	31,4	31,8	6,2		436,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6		104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7		61,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4		103,0
Итого:	900	62,3	62,8	139,4		1 371,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		87,8	105,8	199,3		2 103,8

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Итого:	475	12,5	22,3	68,7	524,1
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,9	4,7	14,1	139,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	8,0	9,7	7,2	149,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,3	105,3
Итого:	830	30,4	30,8	125,4	903,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,9	53,1	194,1	1 427,4

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Брысякина О.Ю.



**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого:	525	13,8	24,4	76,8	580,2
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	12,2	6,0	17,6	173,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	7,4	8,8	6,5	136,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,3	105,3
Итого:	900	32,8	32,1	135,7	965,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,6	56,5	212,5	1 545,7

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	9,2	39,4	273,5
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Итого:	485	16,7	27,6	80,3	614,5
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,8	48,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,9	8,7	10,0	145,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,7	12,8	15,3	243,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Итого:	770	34,0	31,5	114,2	875,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,7	59,1	194,5	1 490,0

Утверждаю

МБОУ "Самарская
Вальдорфская школа"
Директор Барыкина О.Ю.



МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	11,5	49,2	341,9
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого:	535	18,7	29,9	91,3	687,7
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,8	10,8	12,5	182,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,6	14,2	17,0	269,7
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Итого:	900	39,5	38,2	125,0	999,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,2	68,1	216,3	1 687,2

Утверждаю

ИП Харитонова Е.Г.
КП "Вкусная страна"



**МЕНЮ
с 7 до 11 лет
ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	22,2	16,2	13,9	290,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого:	520	29,9	21,9	89,7	676,6
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,9	14,3	148,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,8	4,6	5,3	109,3
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9
Итого:	770	30,4	22,3	93,1	694,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60,3	44,2	182,8	1 370,9



Утверждаю

МБОУ "Самарская
Валерьевская школа"
Директор Брыськина О.Ю.

**МЕНЮ
с 12 и старше
ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,1	27,1	23,3	485,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого:	600	44,8	32,8	99,1	871,2
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	8,5	17,9	185,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,3	5,0	5,9	121,9
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9
Итого:	900	36,1	28,4	103,3	814,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		80,9	61,2	202,4	1 686,0