



**МЕНЮ**  
**Понедельник**  
 первая неделя

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	калорийность блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>			
1	Омлет натуральный	130	240,50
2	Икра кабачковая	50	73,50
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
5	Кондитерское изделие "Тонди Чоко"	30	86,50
	<b>Итого завтрак</b>	<b>462</b>	<b>548,90</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	133,14
2	Тефтели из птицы с соусом	75/50	215,21
3	Каша рассыпчатая гречневая	100	124,64
4	Кофейный напиток	200	37,80
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
	<b>Итого обед</b>	<b>665</b>	<b>615,29</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Омлет натуральный	130	240,50
2	Икра кабачковая	50	73,50
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
5	Кондитерское изделие "Тонди Чоко"	30	86,50
	<b>Итого завтрак</b>	<b>462</b>	<b>548,90</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	133,14
2	Тефтели из птицы с соусом	75/50	215,21
3	Каша рассыпчатая гречневая	100	124,64
4	Кофейный напиток	200	37,80
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
	<b>Итого обед</b>	<b>665</b>	<b>615,29</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1127</b>	<b>1164,19</b>

Ст. повар *Версичко Версичко*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А. Лысенко

Согласовано:  
Директор МБДОУ Романовская

О.Ю. Безуглова

**МЕНЮ**

**Вторник**

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>			
1	Каша жидкая молочная пшённая	200	274,90
2	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	224,00
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
<b>Итого завтрак</b>		<b>532</b>	<b>542,80</b>
<b>Обед</b>			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	175,00
2	Рагу из птицы	200	259,04
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого обед</b>		<b>652</b>	<b>582,44</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Каша жидкая молочная пшённая	200	274,90
2	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	224,00
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
<b>Итого завтрак</b>		<b>532</b>	<b>542,80</b>
<b>Обед</b>			
1	Борщ с капустой и картофелем	200	175,00
2	Рагу из птицы	200	259,04
3	Чай с сахаром	200/12	43,90
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого обед</b>		<b>652</b>	<b>582,44</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1184</b>	<b>1125,24</b>

Ст. повар

*Сергей Сергеевич*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко

Образовано:

Директор МБОУ Романовская

МБОУ СШ № 12

Г.Ю. Безуглова

## МЕНЮ

Среда

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>			
1	Биточки рубленые из птицы	70	185,43
2	Пюре картофельное	150	231,40
3	Салат из свеклы	30	30,40
4	Кофейный напиток	200	37,80
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>490</b>	<b>589,53</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)	200	119,60
2	Плов из птицы	190	342,86
3	Салат из квашеной капусты	20	4,88
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>684,52</b>
<b>Комплексе для детей с ОВЗ</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Биточки рубленые из птицы	70	185,43
2	Пюре картофельное	150	231,40
3	Салат из свеклы	30	30,40
4	Кофейный напиток	200	37,80
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>490</b>	<b>589,53</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп-лапша домашняя (лапша п/ф)	200	119,60
2	Плов из птицы	190	342,86
3	Салат из квашеной капусты	20	4,88
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>684,52</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1140</b>	<b>1274,05</b>

Ст. повар

*Сурженко Сурженко*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А. Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Романовская

СШ № 12

О.Ю. Безуглова

## МЕНЮ

Четверг

первая неделя

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	калорийность блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>			
1	Гуляш из птицы	40/40	215,98
2	Каша вязкая пшеничная	150	154,83
3	Овощи соленые (огурцы)	30	7,50
4	Чай с сахаром	200/12	43,90
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>512</b>	<b>526,71</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	142,88
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	220,21
3	Пюре картофельное	100	154,26
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	78,38
<b>Итого обед</b>		<b>630</b>	<b>708,41</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Гуляш из птицы	40/40	215,98
2	Каша вязкая пшеничная	150	154,83
3	Овощи соленые (огурцы)	30	7,50
4	Чай с сахаром	200/12	43,90
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>512</b>	<b>526,71</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	142,88
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	220,21
3	Пюре картофельное	100	154,26
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	78,38
<b>Итого обед</b>		<b>630</b>	<b>708,41</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1142</b>	<b>1235,12</b>

Ст. повар

*Суринская Суринская*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Романовская

СШ №12

О.Ю.Безуглова

**МЕНЮ**

Пятница

первая неделя

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	калорийность блюда
<b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b>			
1	Плов из птицы	230	415,05
2	Салат из квашеной капусты	30	7,32
3	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	60,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>586,87</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп крестьянский с крупой	200	190,20
2	Мясо тушеное с овощами	40/30	207,18
3	Макаронные изделия отварные	100	146,33
4	Чай с сахаром	200/12	43,90
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	78,38
<b>Итого обед</b>		<b>612</b>	<b>665,99</b>
<b>Комплекс для детей с ОВЗ</b>			
<b>Завтрак</b>			
1	Плов из птицы	230	415,05
2	Салат из квашеной капусты	30	7,32
3	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	60,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	104,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>586,87</b>
<b>Обед</b>			
1	Суп крестьянский с крупой	200	190,20
2	Мясо тушеное с овощами	40/30	207,18
3	Макаронные изделия отварные	100	146,33
4	Чай с сахаром	200/12	43,90
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	78,38
<b>Итого обед</b>		<b>612</b>	<b>665,99</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1112</b>	<b>1252,86</b>

Ст. повар

*Сергей Владимирович*