

Утверждаю:
ИП Стожаров
Частная школа

"СмартУм"



МЕНЮ

1-я неделя

----- ПОНЕДЕЛЬНИК -----

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				БЖУ		
Завтрак	Завтрак	Выход, гр.	Ккал			
	Омлет с зеленым горошком	120	150	10,7	9,9	3,5
	Каша «Пшенная» с тыквой	200	158	5,8	3,4	25,2
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		570	397	17,2	13,9	49,1
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал			
	Щи	300	139	8,3	6,6	11,6
	Гуляш мясной	120	361	16,3	31,1	4,1
	Гречка	120	130	4,7	1,7	24,1
	Овощные палочки (огурцы и морковь)	100	34	1,3	0,1	6,9
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		870	958	37	41,9	108,4
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал			
	Сырники с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	100	225	11,3	5,4	32,9
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		350	354	12,1	5,9	63,3

----- ВТОРНИК -----

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				БЖУ		
Завтрак	Завтрак	Выход, гр.	Ккал			
	Вареники с вишней	150	287	3,5	5	56,8
	Хлопья кукурузные с молоком	200	230	7,8	4,6	40
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		750	703	15,5	13,3	130,9
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал			
	Суп-лапша куриный	300	103	8,8	2,5	11,3
	Жаркое из мяса с картофелем	250	576	27,8	50,4	2,6
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		880	1001	44,2	56,4	78,9
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал			
	Омлет	120	150	10,7	9,9	3,5
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		370	279	11,5	10,4	33,9

Утверждаю:
ИП Стожаров
Частная школа
"СмартУм"



МЕНЮ

1-я неделя

---- СРЕДА ----

Завтрак		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Творожный мусс с свежими ягодами	200	296	14,2	19,5	15,8
	Каша «Овсяная»	200	200	7	8	26
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		800	682	25,4	31,2	75,9
Обед		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Обед	Гороховый суп	300	224	13,2	7,2	26,7
	Ежики с рисом	250	543	31,8	35,5	24
	Витаминный салат	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		880	1089	52,6	46,2	115,7
Полдник		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Полдник (для группы продленного дня)	Оладьи с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	100	212	6,5	6,6	31,6
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		350	341	7,3	7,1	62

---- ЧЕТВЕРГ ----

Завтрак		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Йогурт в асс.	130	144	4,9	3,8	22,6
	Яйцо отварное	60	96	7,7	7	0,5
	Каша «Рисовая»	300	304	6,9	4,5	56,9
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		890	730	23,7	19	114,1
Обед		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Обед	Борщ	300	86	2,4	3	12,3
	Пельмени	250	688	29,8	31	72,5
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		880	1096	39,8	37,5	149,8
Полдник		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Полдник (для группы продленного дня)	Горячие сэндвичи с сыром и ветчиной	150	405	12	21	42
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		400	534	12,8	21,5	72,4

Утверждаю:

ИП Стожаров

Частная школа

"СмартУм"



МЕНЮ

1-я неделя

----- ПЯТНИЦА -----

	Завтрак	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Горячие сэндвичи с сыром и ветчиной	150	405	12	21	42
	Каша «Гречневая»	200	200	6	9	26
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		750	791	22,2	33,7	102,1
	Обед	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Обед	Крем-суп овощной	300	203	3	7,1	31,8
	Макароны с соусом	150	196	7,2	0,8	40
	Куриная бризоль	150	288	24,3	16,4	10,8
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		930	1009	42,1	27,8	147,6
	Полдник	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Полдник (для группы продленного дня)	Пицца в асс.	130	344	15	15,9	35,4
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
	Итого за полдник:		380	473	15,8	16,4

Приятного аппетита!

Утверждаю:
ИП Стожаров
Частная школа
"СмартУМ"



МЕНЮ

2-я неделя

----- ПОНЕДЕЛЬНИК -----

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
Завтрак	Завтрак	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Омлет с зеленым горошком	120	150	10,7	9,9	3,5
	Хлопья кукурузные с молоком	200	230	7,8	4,6	40
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		570	469	19,2	15,1	63,9
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Суп-лапша куриный	300	103	8,8	2,5	11,3
	Котлета по-домашнему	80	233	9,5	20,1	3,6
	Гречка	120	130	4,7	1,7	24,1
	Овощные палочки (огурцы и морковь)	100	34	1,3	0,1	6,9
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6	
Итого за обед:		830	794	30,7	26,8	107,6
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Рисовый пудинг	150	303	8,4	8,6	48
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6	
Итого за полдник:		400	432	9,2	9,1	78,4

----- ВТОРНИК -----

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
Завтрак	Завтрак	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Бисквит с яблоком «Шарлотка»	150	273	5,7	3,4	55,1
	Каша «Манная»	200	204	6	6,4	30,6
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8	
Итого за завтрак:		750	663	15,9	13,5	119,8
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Щи зеленые с яйцом	300	135	5,7	9,6	6,6
	Макароны с куриными сосисками и сыром	250	650	24,5	21	90,8
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6	
Итого за обед:		880	1107	37,8	34,1	162,4
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Оладьи с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	200	379	21,6	120,2	45,6
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6	
Итого за полдник:		450	508	22,4	120,5	76



МЕНЮ

2-я неделя

---- СРЕДА ----

	Завтрак	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Сырники с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	100	225	11,3	5,4	32,9
	Каша «Гречневая»	200	216	7,8	4,4	36,4
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		700	627	23,3	13,5	103,4
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Сырный суп	300	400	8,4	36,8	8,9
	Рыбные котлеты	80	59	6,2	0,6	7,2
	Картофельное пюре	120	123	2,4	4,5	18,2
	Витаминный салат	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		530	504	16,2	8,6	90,4
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Блины с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	150	294	7,2	13,1	36,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		400	423	8	13,6	67,1

---- ЧЕТВЕРГ ----

	Завтрак	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Оладьи с топпингом в асс. (джемы, сгущенка, сметана)	150	294	7,2	13,1	36,7
	Хлопья кукурузные с молоком	200	230	7,8	4,6	40
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		750	710	19,2	21,4	110,8
Обед	Обед	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Борщ	200	76	2,4	4,6	6
	Макароны и соус болоньезе с фаршем	250	468	23,8	20,2	47,8
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6	
Итого за обед:		780	866	33,8	28,3	118,8
Полдник (для группы продленного дня)	Полдник	Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
	Горячие сэндвичи с сыром и ветчиной	150	405	12	21	42
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за полдник:		400	534	12,8	21,5	72,4

Утверждаю:
ИП Стожаров
Частная школа
"СмарТум"



МЕНЮ

2-я неделя

----- ПЯТНИЦА -----

Завтрак		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Завтрак	Горячие сэндвичи с сыром и ветчиной	150	405	12	21	42
	Каша «Овсяная»	200	200	7	8	26
	Чай с лимоном	150	45	0,3	0,2	10,6
	Какао с молоком	150	97	3,5	3,1	13,7
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак:		750	791	23,2	32,7	102,1
Обед		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Обед	Крем-суп с красной рыбой	200	226	17,6	13	9,8
	Гуляш мясной	80	241	10,9	20,7	2,7
	Рис	120	135	2,6	0,6	29,9
	Салат (помидоры, огурцы)	100	28	1,2	1,1	3,3
	Хлеб в асс.	80	209	6	2,3	41,1
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
Итого за обед:		730	924	38,7	37,8	107,4
Полдник		Выход, гр.	Ккал	БЖУ		
Полдник (для группы продленного дня)	Пицца в асс.	130	344	15	15,9	35,4
	Фруктовая тарелка	100	44	0,4	0,4	9,8
	Компот из ягод	150	85	0,4	0,1	20,6
	Итого за полдник:		380	473	15,8	16,4

Приятного
аппетита!