

МЕНЮ

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша молочная пшенная вязкая Белки - 9,83 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 38,28 г. Энергетическая ценность 306,02 Ккал\	200	
2	Какао Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
4	Хлеб пшеничный Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
5	Фрукты свежие Белки - 0,84 г, Жиры - 0,84 г, Углеводы - 20,58 г. Энергетическая ценность 93,24 Ккал\	210	
6			
7			
	Итого Белки - 20,29 г, Жиры - 18,61 г, Углеводы - 110,07 г. Энергетическая ценность 689,04 Ккал\	675	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Капуста квашеная Белки - 1,69 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 2,82 г. Энергетическая ценность 81,83 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с крупой Белки - 2,18 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 14,29 г. Энергетическая ценность 91,47 Ккал\	250	
3	Рыба, запеченная в омлете Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал\	100	
4	Рис отварной Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал\	200	
5	Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
	Итого Белки - 33,39 г, Жиры - 22,77 г, Углеводы - 148,41 г. Энергетическая ценность 932,18 Ккал\	960	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 53,68 г, Жиры - 41,39 г, Углеводы - 258,48 г. Энергетическая ценность 1621,22 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Каша молочная овсяная с сухофруктами \\Белки - 9,36 г, Жиры - 13,01 г, Углеводы - 43,55 г. Энергетическая ценность 328,73 Ккал\\	200	
3	Чай с лимоном \\Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,48 г. Энергетическая ценность 39,04 Ккал\\	200/10/7	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\	25	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Напиток "Снежок" 2,5% жирности \\Белки - 4,05 г, Жиры - 3,75 г, Углеводы - 16,20 г. Энергетическая ценность 114,75 Ккал\\	150	
7			
	Итого \\Белки - 23,33 г, Жиры - 22,04 г, Углеводы - 101,32 г. Энергетическая ценность 696,99 Ккал\\	672	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Икра из кабачков \\Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\\	250	
3	Рагу из птицы \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\\	250	
4	Напиток из плодов шиповника \\Белки - 0,67 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 20,74 г. Энергетическая ценность 88,19 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 2,09 г, Жиры - 2,82 г, Углеводы - 17,42 г. Энергетическая ценность 103,50 Ккал\\	25	
	Итого \\Белки - 40,63 г, Жиры - 26,80 г, Углеводы - 134,26 г. Энергетическая ценность 940,83 Ккал\\	935	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 63,96 г, Жиры - 48,84 г, Углеводы - 235,58 г. Энергетическая ценность 1637,82 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Запеканка рисовая с творогом Белки - 13,72 г, Жиры - 10,83 г, Углеводы - 71,21 г. Энергетическая ценность 437,28 Ккал\	250	
2	Молоко сгущенное Белки - 1,50 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 11,36 г. Энергетическая ценность 51,80 Ккал\	20	
3	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
4	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
5	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 19,58 г, Жиры - 11,27 г, Углеводы - 136,68 г. Энергетическая ценность 726,56 Ккал\	720	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Винегрет Белки - 1,40 г, Жиры - 10,04 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 125,13 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал\	250	
3	Тефтели мясо-крупные Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\	100	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 7,35 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,64 Ккал\	200	
5	Компот из сухофруктов Белки - 0,66 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 32,01 г. Энергетическая ценность 131,51 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	Итого Белки - 33,17 г, Жиры - 32,50 г, Углеводы - 136,47 г. Энергетическая ценность 971,16 Ккал\	930	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

Итого Белки - 52,76 г, Жиры - 43,78 г, Углеводы - 273,15 г. Энергетическая ценность 1697,72 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

181,50

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зинovieva Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Бутерброд с повидлом Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	Каша молочная пшеничная вязкая Белки - 9,83 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 38,28 г. Энергетическая ценность 306,02 Ккал\	200	
3	Чай с яблоками Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 16,95 г. Энергетическая ценность 69,09 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
5	Йогурт 2,5% жирности Белки - 10,00 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 113,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 24,83 г, Жиры - 18,37 г, Углеводы - 109,57 г. Энергетическая ценность 702,89 Ккал\	690	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной Белки - 1,40 г, Жиры - 6,01 г, Углеводы - 8,26 г. Энергетическая ценность 92,80 Ккал\	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	Биточки рубленные из птицы Белки - 18,16 г, Жиры - 11,95 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
4	Картофельное пюре Белки - 4,29 г, Жиры - 6,72 г, Углеводы - 28,61 г. Энергетическая ценность 192,12 Ккал\	210	
5	Кисель плодово-ягодный Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
	Итого Белки - 32,80 г, Жиры - 30,60 г, Углеводы - 135,78 г. Энергетическая ценность 949,79 Ккал\	960	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 57,63 г, Жиры - 48,97 г, Углеводы - 245,35 г. Энергетическая ценность 1652,68 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша молочная "Дружба" Белки - 7,54 г, Жиры - 12,07 г, Углеводы - 25,86 г. Энергетическая ценность 242,27 Ккал\	200	
3	Кофейный напиток Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6	Фрукты свежие Белки - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал\	170	
7			
	Итого Белки - 22,66 г, Жиры - 22,55 г, Углеводы - 100,99 г. Энергетическая ценность 697,59 Ккал\	665	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Икра овощная с зеленым горошком Белки - 2,14 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 7,46 г. Энергетическая ценность 102,84 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал\	250	
3	Гуляш Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
4	Каша рассыпчатая гречневая Белки - 11,46 г, Жиры - 8,12 г, Углеводы - 51,52 г. Энергетическая ценность 325,06 Ккал\	200	
5	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
	Итого Белки - 34,30 г, Жиры - 31,13 г, Углеводы - 138,48 г. Энергетическая ценность 971,33 Ккал\	960	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 56,96 г, Жиры - 53,68 г, Углеводы - 239,47 г. Энергетическая ценность 1668,92 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша молочная рисовая вязкая Белки - 9,37 г, Жиры - 14,46 г, Углеводы - 47,53 г. Энергетическая ценность 357,78 Ккал\	250	
2	Чай с лимоном Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,48 г. Энергетическая ценность 39,04 Ккал\	200/10/7	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
4	Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
5	Напиток "Снежок" 2,5% жирности Белки - 5,40 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 21,60 г. Энергетическая ценность 153,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 19,08 г, Жиры - 20,09 г, Углеводы - 108,01 г. Энергетическая ценность 689,29 Ккал\	727	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Закуска из яиц с огурцом Белки - 5,58 г, Жиры - 4,66 г, Углеводы - 1,32 г. Энергетическая ценность 69,54 Ккал\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	Птица по-строгановски Белки - 14,49 г, Жиры - 18,69 г, Углеводы - 4,30 г. Энергетическая ценность 243,48 Ккал\	120	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 6,98 г, Жиры - 5,71 г, Углеводы - 33,49 г. Энергетическая ценность 213,41 Ккал\	190	
5	Напиток витаминный Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
	Итого Белки - 37,13 г, Жиры - 35,27 г, Углеводы - 124,23 г. Энергетическая ценность 962,95 Ккал\	970	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 56,21 г, Жиры - 55,37 г, Углеводы - 232,25 г. Энергетическая ценность 1652,24 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева И.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Макароны отварные с сыром Белки - 13,16 г, Жиры - 12,00 г, Углеводы - 47,66 г. Энергетическая ценность 351,33 Ккал\	250	
2	Витаминный чай Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 16,41 г. Энергетическая ценность 67,77 Ккал\	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
4	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
5	Йогурт 2,5% жирности Белки - 10,00 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 113,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 28,37 г, Жиры - 17,80 г, Углеводы - 105,34 г. Энергетическая ценность 695,07 Ккал\	720	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком Белки - 2,62 г, Жиры - 9,27 г, Углеводы - 13,86 г. Энергетическая ценность 149,40 Ккал\	150	
2	Суп крестьянский с крупой Белки - 1,48 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 74,55 Ккал\	250	
3	Птица с тушенной капустой Белки - 14,68 г, Жиры - 13,27 г, Углеводы - 18,85 г. Энергетическая ценность 253,60 Ккал\	250	
4	Кисель плодово-ягодный Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
7	Кондитерские изделия Белки - 2,51 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
	Итого Белки - 29,06 г, Жиры - 31,99 г, Углеводы - 138,26 г. Энергетическая ценность 957,25 Ккал\	990	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 57,44 г, Жиры - 49,79 г, Углеводы - 243,60 г. Энергетическая ценность 1652,32 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Каша молочная гречневая вязкая Белки - 10,35 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 33,87 г. Энергетическая ценность 290,48 Ккал\	200	
3	Чай с яблоками Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 16,95 г. Энергетическая ценность 69,09 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6	Фрукты свежие Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\	200	
7			
	Итого Белки - 17,17 г, Жиры - 21,50 г, Углеводы - 109,67 г. Энергетическая ценность 700,84 Ккал\	690	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Капуста квашеная Белки - 1,69 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 2,82 г. Энергетическая ценность 81,83 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал\	250	
3	Рыба, тушеная в томате с овощами Белки - 17,55 г, Жиры - 8,91 г, Углеводы - 6,84 г. Энергетическая ценность 177,75 Ккал\	180	
4	Картофельное пюре Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 Ккал\	200	
5	Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
	Итого Белки - 37,58 г, Жиры - 28,80 г, Углеводы - 132,41 г. Энергетическая ценность 939,29 Ккал\	1040	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 54,75 г, Жиры - 50,31 г, Углеводы - 242,08 г. Энергетическая ценность 1640,13 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Кукуруза консервированная Белки - 2,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 52,00 Ккал\	100	
2	Омлет натуральный Белки - 19,68 г, Жиры - 25,62 г, Углеводы - 3,57 г. Энергетическая ценность 323,66 Ккал\	200	
3	Какао Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6			
7			
	Итого Белки - 31,70 г, Жиры - 30,83 г, Углеводы - 68,22 г. Энергетическая ценность 677,19 Ккал\	570	
Стоимость			77,20

ОБЕД

1	Свекла отварная и огурец соленый (порционно) Белки - 1,30 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 5,75 г. Энергетическая ценность 29,10 Ккал\	100	
2	Суп из овощей Белки - 1,58 г, Жиры - 4,98 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 87,83 Ккал\	250	
3	Котлеты рубленные из птицы Белки - 18,16 г, Жиры - 11,95 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
4	Рис отварной Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал\	200	
5	Компот из сухофруктов Белки - 0,66 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 32,01 г. Энергетическая ценность 131,51 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
	Итого Белки - 31,97 г, Жиры - 25,13 г, Углеводы - 151,85 г. Энергетическая ценность 961,51 Ккал\	930	
Стоимость			104,30

Стоимость итого:

Итого Белки - 63,67 г, Жиры - 55,96 г, Углеводы - 220,07 г. Энергетическая ценность 1638,70 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

181,50

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Я.М.
Согласовано
Директор

МЕНЮ

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Бутерброд с повидлом Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	Каша молочная пшенная вязкая Белки - 9,83 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 38,28 г. Энергетическая ценность 306,02 Ккал\	200	
3	Кофейный напиток Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Фрукты свежие Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\	120	
6			
7			
	Итого Белки - 19,77 г, Жиры - 18,24 г, Углеводы - 111,78 г. Энергетическая ценность 690,46 Ккал\	600	
	Стоимость		77,20

ОБЕД

1	Икра овощная с зеленым горошком Белки - 2,14 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 7,46 г. Энергетическая ценность 102,84 Ккал\	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	Птица отварная с соусом Белки - 21,44 г, Жиры - 14,86 г, Углеводы - 2,40 г. Энергетическая ценность 229,17 Ккал\	100/30	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 7,35 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,64 Ккал\	200	
5	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,52 г, Жиры - 0,49 г, Углеводы - 22,23 г. Энергетическая ценность 103,45 Ккал\	45	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
	Итого Белки - 40,93 г, Жиры - 34,12 г, Углеводы - 119,12 г. Энергетическая ценность 947,33 Ккал\	1005	
	Стоимость		104,30

Стоимость итого:

181,50

Итого Белки - 60,70 г, Жиры - 52,36 г, Углеводы - 230,91 г. Энергетическая ценность 1637,79 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша молочная пшенная вязкая Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\	150	
2	Какао Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
4	Хлеб пшеничный Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
5	Фрукты свежие Белки - 0,84 г, Жиры - 0,84 г, Углеводы - 20,58 г. Энергетическая ценность 93,24 Ккал\	210	
6			
7			
	Итого Белки - 17,27 г, Жиры - 15,35 г, Углеводы - 95,56 г. Энергетическая ценность 589,55 Ккал\	615	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Капуста квашеная Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с крупой Белки - 2,18 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 14,29 г. Энергетическая ценность 91,47 Ккал\	250	
3	Рыба, запеченная в омлете Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал\	100	
4	Рис отварной Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал\	200	
5	Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	Итого Белки - 30,57 г, Жиры - 19,63 г, Углеводы - 132,62 г. Энергетическая ценность 829,46 Ккал\	890	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

Итого Белки - 47,84 г, Жиры - 34,98 г, Углеводы - 228,18 г. Энергетическая ценность 1419,01 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

171,10

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	Каша молочная овсяная с сухофруктами Белки - 7,02 г, Жиры - 9,75 г, Углеводы - 32,66 г. Энергетическая ценность 246,55 Ккал\	150	
3	Чай с лимоном Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,48 г. Энергетическая ценность 39,04 Ккал\	200/10/7	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	Напиток "Снежок" 2,5% жирности Белки - 4,05 г, Жиры - 3,75 г, Углеводы - 16,20 г. Энергетическая ценность 114,75 Ккал\	150	
7			
	Итого Белки - 20,71 г, Жиры - 18,73 г, Углеводы - 87,96 г. Энергетическая ценность 603,32 Ккал\	617	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Икра из кабачков Белки - 1,33 г, Жиры - 6,23 г, Углеводы - 5,39 г. Энергетическая ценность 82,95 Ккал\	70	
2	Борщ с капустой и картофелем Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	Рагу из птицы Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\	250	
4	Напиток из плодов шиповника Белки - 0,67 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 20,74 г. Энергетическая ценность 88,19 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
7	Кондитерские изделия Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
	Итого Белки - 37,90 г, Жиры - 23,30 г, Углеводы - 116,23 г. Энергетическая ценность 826,34 Ккал\	875	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

Итого Белки - 58,61 г, Жиры - 42,04 г, Углеводы - 204,19 г. Энергетическая ценность 1429,66 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

171,10

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб
1	Запеканка рисовая с творогом Белки - 10,98 г, Жиры - 8,67 г, Углеводы - 56,97 г. Энергетическая ценность 349,83 Ккал\	200	
2	Молоко сгущенное Белки - 1,50 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 11,36 г. Энергетическая ценность 51,80 Ккал\	20	
3	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
4	Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
5	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 16,05 г, Жиры - 9,01 г, Углеводы - 117,58 г. Энергетическая ценность 615,61 Ккал\	660	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Винегрет Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с горохом Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,06 г. Энергетическая ценность 107,74 Ккал\	200	
3	Тефтели мясо-крупяные Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\	100	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 5,88 г, Жиры - 4,81 г, Углеводы - 28,20 г. Энергетическая ценность 179,72 Ккал\	160	
5	Компот из сухофруктов Белки - 0,66 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 32,01 г. Энергетическая ценность 131,51 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
	Итого Белки - 29,25 г, Жиры - 26,13 г, Углеводы - 118,38 г. Энергетическая ценность 825,75 Ккал\	790	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

Итого Белки - 45,30 г, Жиры - 35,14 г, Углеводы - 235,96 г. Энергетическая ценность 1441,36 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

171,10

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Бутерброд с повидлом Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	Каша молочная пшенная вязкая Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\	150	
3	Чай с яблоками Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 16,95 г. Энергетическая ценность 69,09 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Йогурт 2,5% жирности Белки - 10,00 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 113,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 21,81 г, Жиры - 15,10 г, Углеводы - 95,06 г. Энергетическая ценность 603,40 Ккал\	630	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной Белки - 0,98 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 5,78 г. Энергетическая ценность 64,96 Ккал\	70	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	Биточки рубленые из птицы Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	Картофельное пюре Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 Ккал\	200	
5	Кисель плодово-ягодный Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
	Итого Белки - 28,39 г, Жиры - 27,03 г, Углеводы - 118,11 г. Энергетическая ценность 829,30 Ккал\	885	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

171,10

Итого Белки - 50,20 г, Жиры - 42,14 г, Углеводы - 213,17 г. Энергетическая ценность 1432,70 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша молочная "Дружба" \Белки - 5,65 г, Жиры - 9,05 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 181,70 Ккал\	150	
3	Кофейный напиток \Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал\	170	
7			
	Итого \Белки - 19,42 г, Жиры - 19,32 г, Углеводы - 84,72 г. Энергетическая ценность 590,53 Ккал\	595	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Икра овощная с зеленым горошком \Белки - 1,28 г, Жиры - 4,30 г, Углеводы - 4,47 г. Энергетическая ценность 61,70 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями \Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал\	250	
3	Гуляш \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
4	Каша рассыпчатая гречневая \Белки - 9,17 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 41,21 г. Энергетическая ценность 260,05 Ккал\	160	
5	Чай с сахаром \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
	Итого \Белки - 30,20 г, Жиры - 26,48 г, Углеводы - 117,81 г. Энергетическая ценность 830,44 Ккал\	865	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

171,10

Итого Белки - 49,62 г, Жиры - 45,81 г, Углеводы - 202,54 г. Энергетическая ценность 1420,97 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зинovieва Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша молочная рисовая вязкая Белки - 7,49 г, Жиры - 11,56 г, Углеводы - 38,03 г. Энергетическая ценность 286,22 Ккал\	200	
2	Чай с лимоном Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,48 г. Энергетическая ценность 39,04 Ккал\	200/10/7	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
4	Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
5	Напиток "Снежок" 2,5% жирности Белки - 5,40 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 21,60 г. Энергетическая ценность 153,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 16,64 г, Жиры - 17,09 г, Углеводы - 93,57 г. Энергетическая ценность 594,74 Ккал\	667	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Закуска из яиц с огурцом Белки - 5,26 г, Жиры - 4,62 г, Углеводы - 0,64 г. Энергетическая ценность 65,18 Ккал\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	Птица по-строгановски Белки - 12,08 г, Жиры - 15,58 г, Углеводы - 3,59 г. Энергетическая ценность 202,90 Ккал\	100	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 6,62 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,18 Ккал\	180	
5	Напиток витаминный Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
	Итого Белки - 31,72 г, Жиры - 31,44 г, Углеводы - 103,90 г. Энергетическая ценность 825,55 Ккал\	865	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

Итого Белки - 48,37 г, Жиры - 48,54 г, Углеводы - 197,47 г. Энергетическая ценность 1420,29 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

171,10

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Макароны отварные с сыром Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\	200	
2	Витаминный чай Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 16,41 г. Энергетическая ценность 67,77 Ккал\	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
4	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
5	Йогурт 2,5% жирности Белки - 10,00 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 113,00 Ккал\	200	
6			
7			
	Итого Белки - 25,18 г, Жиры - 15,29 г, Углеводы - 90,86 г. Энергетическая ценность 601,82 Ккал\	660	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком Белки - 1,74 г, Жиры - 6,18 г, Углеводы - 9,24 г. Энергетическая ценность 99,60 Ккал\	100	
2	Суп крестьянский с крупой Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 59,64 Ккал\	200	
3	Птица с тушенной капустой Белки - 14,68 г, Жиры - 13,27 г, Углеводы - 18,85 г. Энергетическая ценность 253,60 Ккал\	250	
4	Кисель плодово-ягодный Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7	Кондитерские изделия Белки - 2,51 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
	Итого Белки - 25,75 г, Жиры - 27,60 г, Углеводы - 117,76 г. Энергетическая ценность 822,55 Ккал\	860	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

171,10

Итого Белки - 50,94 г, Жиры - 42,89 г, Углеводы - 208,62 г. Энергетическая ценность 1424,37 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Каша молочная гречневая вязкая Белки - 8,28 г, Жиры - 10,09 г, Углеводы - 27,09 г. Энергетическая ценность 232,38 Ккал\	160	
3	Чай с яблоками Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 16,95 г. Энергетическая ценность 69,09 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	Фрукты свежие Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\	200	
7			
	Итого Белки - 13,75 г, Жиры - 18,76 г, Углеводы - 93,09 г. Энергетическая ценность 596,25 Ккал\	630	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Капуста квашеная Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с горохом Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал\	250	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами Белки - 17,55 г, Жиры - 8,91 г, Углеводы - 6,84 г. Энергетическая ценность 177,75 Ккал\	180	
4	Картофельное пюре Белки - 3,67 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,67 Ккал\	180	
5	Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
	Итого Белки - 34,76 г, Жиры - 25,07 г, Углеводы - 116,32 г. Энергетическая ценность 830,02 Ккал\	955	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

171,10

Итого Белки - 48,51 г, Жиры - 43,84 г, Углеводы - 209,42 г. Энергетическая ценность 1426,27 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Кукуруза консервированная Белки - 1,40 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 36,40 Ккал\	70	
2	Омлет натуральный Белки - 16,66 г, Жиры - 22,23 г, Углеводы - 3,04 г. Энергетическая ценность 278,94 Ккал\	170	
3	Какао Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6			
7			
	Итого Белки - 27,51 г, Жиры - 27,33 г, Углеводы - 59,45 г. Энергетическая ценность 593,88 Ккал\	500	
Стоимость			77,16

ОБЕД

1	Свекла отварная и огурец соленый (порционно) Белки - 0,78 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 3,45 г. Энергетическая ценность 17,46 Ккал\	60	
2	Суп из овощей Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал\	200	
3	Котлеты рубленные из птицы Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	Рис отварной Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\	150	
5	Компот из сухофруктов Белки - 0,59 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 28,81 г. Энергетическая ценность 118,36 Ккал\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	Итого Белки - 28,26 г, Жиры - 21,09 г, Углеводы - 130,53 г. Энергетическая ценность 825,01 Ккал\	760	
Стоимость			93,94

Стоимость итого:

Итого Белки - 55,77 г, Жиры - 48,43 г, Углеводы - 189,98 г. Энергетическая ценность 1418,89 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

171,10

Приятного аппетита!

МЕНЮ

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания" Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Бутерброд с повидлом Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	Каша молочная пшеничная вязкая Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\	150	
3	Кофейный напиток Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Фрукты свежие Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\	120	
6			
7			
	Итого Белки - 16,75 г, Жиры - 14,98 г, Углеводы - 97,27 г. Энергетическая ценность 590,97 Ккал\	540	
	Стоимость		77,16

ОБЕД

1	Икра овощная с зеленым горошком Белки - 1,28 г, Жиры - 4,30 г, Углеводы - 4,47 г. Энергетическая ценность 61,70 Ккал\	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\	200	
3	Птица отварная с соусом Белки - 21,44 г, Жиры - 14,86 г, Углеводы - 2,40 г. Энергетическая ценность 229,17 Ккал\	100/30	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 7,35 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,64 Ккал\	200	
5	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
	Итого Белки - 38,09 г, Жиры - 30,01 г, Углеводы - 102,17 г. Энергетическая ценность 831,24 Ккал\	890	
	Стоимость		93,94

Стоимость итого:

171,10

Итого Белки - 54,85 г, Жиры - 45,00 г, Углеводы - 199,45 г. Энергетическая ценность 1422,21 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!