



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 8,29 г, Жиры - 13,28 г, Углеводы - 28,45 г. Энергетическая ценность 266,50 Ккал\\ | 220 | |
| 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\ | 30 | |
| 6 | Фрукты свежие \\Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\\ | 200 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 685 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|----------|--------|
| 1 | Огурец в нарезке \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 5,26 г, Жиры - 8,18 г, Углеводы - 8,66 г. Энергетическая ценность 129,35 Ккал\\ | 250/15/5 | |
| 3 | Фрикадельки мясные тушеные в соусе \\Белки - 17,65 г, Жиры - 10,61 г, Углеводы - 11,74 г. Энергетическая ценность 213,05 Ккал\\ | 130 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные \\Белки - 7,34 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,60 Ккал\\ | 200 | |
| 5 | Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 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 | |
| 8 | Итого | 935 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

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 гречневая вязкая \\Белки - 11,38 г, Жиры - 13,88 г, Углеводы - 37,26 г. Энергетическая ценность 319,54 Ккал\\ | 220 | |
| 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\ | 30 | |
| 6 | Фрукты свежие \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 10,78 г. Энергетическая ценность 48,84 Ккал\\ | 110 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 595 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|----------|--------|
| 1 | Огурец в нарезке \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 7,52 г, Жиры - 9,88 г, Углеводы - 8,66 г. Энергетическая ценность 153,69 Ккал\\ | 250/25/5 | |
| 3 | Биточки \\Белки - 17,08 г, Жиры - 12,95 г, Углеводы - 17,68 г. Энергетическая ценность 255,66 Ккал\\ | 110 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные \\Белки - 7,34 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,60 Ккал\\ | 200 | |
| 5 | Компот из кураги \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 15,70 г. Энергетическая ценность 67,70 Ккал\\ | 200 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\ | 35 | |
| 7 | Хлеб пшеничный \\Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\ | 45 | |
| 8 | Итого | 930 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано
Директор школы



Вторник - 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 овсяная с сухофруктами \\Белки - 9,36 г, Жиры - 13,01 г, Углеводы - 43,55 г. Энергетическая ценность 328,73 Ккал\\ | 200 | |
| 3 | Напиток из шиповника \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\ | 30 | |
| 6 | Фрукты свежие \\Белки - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал\\ | 170 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 630 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| 1 | Икра из кабачков \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп картофельный с горохом и птицей \\Белки - 8,88 г, Жиры - 7,82 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 171,19 Ккал\\ | 250/15 | |
| 3 | Рыба, запеченная с сыром и луком \\Белки - 16,12 г, Жиры - 11,12 г, Углеводы - 2,87 г. Энергетическая ценность 176,13 Ккал\\ | 100 | |
| 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 - 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 | |
| 8 | Итого | 915 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюда | 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 пшеничная вязкая \\Белки - 10,81 г, Жиры - 13,88 г, Углеводы - 42,10 г. Энергетическая ценность 336,62 Ккал\\ | 220 | |
| 3 | Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 | Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120 \\Белки - 6,00 г, Жиры - 3,84 г, Углеводы - 4,20 г. Энергетическая ценность 75,36 Ккал\\ | 120 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 610 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|------------|---------------|
| 1 | Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп картофельный с горохом и птицей \\Белки - 8,88 г, Жиры - 7,82 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 171,19 Ккал\\ | 250/15 | |
| 3 | Рыба, запеченная в омлете \\Белки - 19,06 г, Жиры - 5,45 г, Углеводы - 3,85 г. Энергетическая ценность 140,69 Ккал\\ | 120 | |
| 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 | |
| 8 | Итого | 925 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 | Гренки молочные \\Белки - 4,15 г, Жиры - 5,47 г, Углеводы - 15,91 г. Энергетическая ценность 129,47 Ккал\ | 50 | |
| 3 | Суп молочный с макаронными изделиями \\Белки - 5,47 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 17,95 г. Энергетическая ценность 136,41 Ккал\ | 250 | |
| 4 | Какао \\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 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 | Фрукты свежие \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\ | 150 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 695 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|----------|--------|
| 1 | Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\ | 60 | |
| 2 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 5,33 г, Жиры - 8,21 г, Углеводы - 12,92 г. Энергетическая ценность 146,93 Ккал\ | 250/15/5 | |
| 3 | Котлеты по-хлыновски \\Белки - 13,56 г, Жиры - 15,00 г, Углеводы - 14,19 г. Энергетическая ценность 246,00 Ккал\ | 100 | |
| 4 | Рагу из овощей \\Белки - 3,11 г, Жиры - 13,58 г, Углеводы - 15,36 г. Энергетическая ценность 196,20 Ккал\ | 180 | |
| 5 | Кисель фруктовый \\Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 29,90 г. Энергетическая ценность 120,00 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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\ | 60 | |
| 8 | Итого | 890 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

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 ячневая вязкая \\Белки - 8,73 г, Жиры - 11,69 г, Углеводы - 34,43 г. Энергетическая ценность 277,86 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 - 1,12 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 - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\ | 150 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 625 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|--------|--------|
| 1 | Огурец в нарезке \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп из овощей с птицей \\Белки - 7,23 г, Жиры - 9,23 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 148,69 Ккал\\ | 250/25 | |
| 3 | Индейка по-строгановски \\Белки - 13,41 г, Жиры - 19,81 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 243,30 Ккал\\ | 100 | |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая \\Белки - 8,59 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 38,64 г. Энергетическая ценность 243,80 Ккал\\ | 150 | |
| 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 | |
| 8 | Итого | 860 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Четверг - 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 рисовая вязкая Белки - 8,24 г, Жиры - 12,72 г, Углеводы - 41,83 г. Энергетическая ценность 314,84 Ккал\ | 220 | |
| 3 | Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\ | 30 | |
| 6 | Фрукты свежие Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\ | 200 | |
| 7 | Кондитерские изделия Белки - 1,25 г, Жиры - 1,69 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 62,10 Ккал\ | 15 | |
| 8 | Итого | 695 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|-----|--------|
| 1 | Фасоль с соусом Белки - 6,20 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 17,40 г. Энергетическая ценность 121,40 Ккал\ | 100 | |
| 2 | Суп с рыбными консервами Белки - 8,59 г, Жиры - 8,40 г, Углеводы - 14,33 г. Энергетическая ценность 167,37 Ккал\ | 250 | |
| 3 | Жаркое Белки - 16,41 г, Жиры - 14,84 г, Углеводы - 26,33 г. Энергетическая ценность 304,52 Ккал\ | 250 | |
| 4 | Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\ | 200 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\ | 25 | |
| 6 | Хлеб пшеничный Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\ | 60 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 885 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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



Четверг - 2 (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 пшеничная вязкая \\Белки - 10,57 г, Жиры - 12,79 г, Углеводы - 42,98 г. Энергетическая ценность 329,31 Ккал\\ | 220 | |
| 3 | Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 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 | | | |
| 8 | Итого | 690 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|--------|--------|
| 1 | Горошек зеленый \\Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп крестьянский с крупой и птицей \\Белки - 7,13 г, Жиры - 9,16 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 135,40 Ккал\\ | 250/25 | |
| 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами \\Белки - 19,50 г, Жиры - 9,90 г, Углеводы - 7,60 г. Энергетическая ценность 197,50 Ккал\\ | 200 | |
| 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, хлеб пшеничный \\Белки - 5,24 г, Жиры - 0,78 г, Углеводы - 36,69 г. Энергетическая ценность 174,72 Ккал\\ | 75 | |
| 7 | Кондитерские изделия \\Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\\ | 10 | |
| 8 | Итого | 1020 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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



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 манная жидкая \\Белки - 8,69 г, Жиры - 12,84 г, Углеводы - 31,29 г. Энергетическая ценность 275,58 Ккал\\ | 220 | |
| 3 | Напиток витаминный \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 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 | Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120 \\Белки - 6,00 г, Жиры - 3,84 г, Углеводы - 4,20 г. Энергетическая ценность 75,36 Ккал\\ | 120 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 615 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|----------|--------|
| 1 | Огурец в нарезке \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной \\Белки - 5,62 г, Жиры - 8,41 г, Углеводы - 16,77 г. Энергетическая ценность 165,31 Ккал\\ | 250/15/5 | |
| 3 | Тефтели мясные \\Белки - 11,52 г, Жиры - 11,10 г, Углеводы - 12,25 г. Энергетическая ценность 194,96 Ккал\\ | 90/30 | |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая \\Белки - 10,31 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 46,37 г. Энергетическая ценность 292,55 Ккал\\ | 180 | |
| 5 | Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 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 | |
| 8 | Итого | 915 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 8,29 г, Жиры - 13,28 г, Углеводы - 28,45 г. Энергетическая ценность 266,50 Ккал\\ | 220 | |
| 3 | Напиток из шиповника \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 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 | | | |
| 8 | Итого | 695 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|----------|--------|
| 1 | Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 6,46 г, Жиры - 9,06 г, Углеводы - 12,92 г. Энергетическая ценность 159,10 Ккал\\ | 250/20/5 | |
| 3 | Тефтели мясные \\Белки - 12,74 г, Жиры - 12,16 г, Углеводы - 13,37 г. Энергетическая ценность 213,86 Ккал\\ | 100/30 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные \\Белки - 7,34 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,60 Ккал\\ | 200 | |
| 5 | Кисель фруктовый \\Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 29,90 г. Энергетическая ценность 120,00 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 | |
| 8 | Итого | 945 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюд | Выход | Цена, руб. |
|---|---|-------|------------|
| 1 | Пудинг из творога с яблоками \\Белки - 28,58 г, Жиры - 21,98 г, Углеводы - 21,65 г. Энергетическая ценность 398,70 Ккал\\ | 200 | |
| 2 | Джем \\Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 14,32 г. Энергетическая ценность 57,68 Ккал\\ | 20 | |
| 3 | Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\ | 200 | |
| 4 | Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\ | 40 | |
| 5 | Фрукты свежие \\Белки - 0,52 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 57,72 Ккал\\ | 130 | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 590 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|--------|--------|
| 1 | Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп из овощей с птицей \\Белки - 7,23 г, Жиры - 9,23 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 148,69 Ккал\\ | 250/25 | |
| 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами \\Белки - 19,50 г, Жиры - 9,90 г, Углеводы - 7,60 г. Энергетическая ценность 197,50 Ккал\\ | 200 | |
| 4 | Картофель отварной (запеченный) \\Белки - 4,24 г, Жиры - 8,00 г, Углеводы - 34,03 г. Энергетическая ценность 225,14 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 - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\ | 25 | |
| 7 | Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\ | 55 | |
| 8 | Итого | 1015 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы



Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюд | Выход | Цена, руб. |
|---|---|--------|------------|
| 1 | Запеканка из творога с молоком сгущенным \\Белки - 28,57 г, Жиры - 18,47 г, Углеводы - 32,80 г. Энергетическая ценность 411,76 Ккал\\ | 150/20 | |
| 2 | Суп молочный с крупой \\Белки - 3,71 г, Жиры - 4,46 г, Углеводы - 7,68 г. Энергетическая ценность 85,78 Ккал\\ | 250 | |
| 3 | Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\ | 20 | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 660 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|--------|--------|
| 1 | Помидор в нарезке \\Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г. Энергетическая ценность 12,84 Ккал\\ | 60 | |
| 2 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками \\Белки - 9,27 г, Жиры - 3,29 г, Углеводы - 16,09 г. Энергетическая ценность 131,05 Ккал\\ | 250/50 | |
| 3 | Биточки \\Белки - 17,08 г, Жиры - 12,95 г, Углеводы - 17,68 г. Энергетическая ценность 255,66 Ккал\\ | 110 | |
| 4 | Рагу из овощей \\Белки - 3,46 г, Жиры - 15,09 г, Углеводы - 17,07 г. Энергетическая ценность 218,00 Ккал\\ | 200 | |
| 5 | Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\\ | 200 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\ | 35 | |
| 7 | Хлеб пшеничный \\Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\ | 45 | |
| 8 | Итого | 950 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюд | Выход | Цена, руб. |
|---|--|-------|------------|
| 1 | Горошек зеленый \\Белки - 3,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 40,20 Ккал\\ | 100 | |
| 2 | Омлет натуральный \\Белки - 14,65 г, Жиры - 19,98 г, Углеводы - 2,67 г. Энергетическая ценность 249,13 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 | Кондитерские изделия \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\ | 20 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 530 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|--------|--------|
| 1 | Икра овощная \\Белки - 1,33 г, Жиры - 6,23 г, Углеводы - 5,39 г. Энергетическая ценность 82,95 Ккал\\ | 70 | |
| 2 | Суп с вермишелью и птицей \\Белки - 8,04 г, Жиры - 9,33 г, Углеводы - 13,00 г. Энергетическая ценность 168,13 Ккал\\ | 250/25 | |
| 3 | Запеканка из печени с рисом \\Белки - 24,38 г, Жиры - 13,52 г, Углеводы - 26,85 г. Энергетическая ценность 326,70 Ккал\\ | 200 | |
| 4 | Кисель из сока \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 39,40 г. Энергетическая ценность 160,00 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 | | | |
| 8 | Итого | 825 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюд | Выход | Цена, руб. |
|---|---|-------|------------|
| 1 | Горошек зеленый Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал\ | 60 | |
| 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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\ | 20 | |
| 5 | Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\ | 30 | |
| 6 | Кондитерские изделия Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\ | 20 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 530 | |
| | Стоимость | | |

ОБЕД

| | | | |
|---|---|--------|--------|
| 1 | Огурец в нарезке Белки - 0,80 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,50 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал\ | 100 | |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей Белки - 6,08 г, Жиры - 5,39 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 141,39 Ккал\ | 250/15 | |
| 3 | Печень по-строгановски Белки - 15,91 г, Жиры - 13,47 г, Углеводы - 4,22 г. Энергетическая ценность 201,83 Ккал\ | 120 | |
| 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 - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\ | 35 | |
| 7 | Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\ | 50 | |
| 8 | Итого | 970 | |
| | Стоимость | | 200-80 |

Повар:

Приятного аппетита!