



МЕНЮ

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)



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

 Согласовано
 Директор школы

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Макароны отварные с сыром \Белки - 7,90 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 28,60 г. Энергетическая ценность 210,80 Ккал\	150	
3	Какао с молоком сгущенным \Белки - 3,15 г, Жиры - 2,97 г, Углеводы - 20,07 г. Энергетическая ценность 120,06 Ккал\	180	
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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	Фрукты свежие \Белки - 1,20 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 57,00 Ккал\	150	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Икра из кабачков \Белки - 1,08 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,40 Ккал\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \Белки - 1,44 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 8,74 г. Энергетическая ценность 83,00 Ккал\	200	
3	Жаркое по-домашнему из филе птицы \Белки - 13,72 г, Жиры - 15,35 г, Углеводы - 19,79 г. Энергетическая ценность 248,59 Ккал\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
7			
8	Итого	725	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Согласовано
Директор школы

Зиновьева Л.М.



Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Макароны отварные с сыром \\Белки - 11,31 г, Жиры - 11,69 г, Углеводы - 42,69 г. Энергетическая ценность 322,00 Ккал\\	200	
3	Какао с молоком сгущенным \\Белки - 3,50 г, Жиры - 3,30 г, Углеводы - 22,30 г. Энергетическая ценность 133,40 Ккал\\	200	
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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,20 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 57,00 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	625	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Икра из кабачков \\Белки - 1,80 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 119,00 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\\	250	
3	Жаркое по-домашнему из филе птицы \\Белки - 13,72 г, Жиры - 15,35 г, Углеводы - 19,79 г. Энергетическая ценность 248,59 Ккал\\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
7			
8	Итого	845	
	Стоимость		74,93

Повар:



МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным \\Белки - 6,45 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 34,45 г. Энергетическая ценность 228,75 Ккал\\	150/5	
3	Какао с молоком \\Белки - 4,14 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 96,48 Ккал\\	180	
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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,28 г, Углеводы - 10,50 г. Энергетическая ценность 53,20 Ккал\\	140	
7			
8	Итого	540	
Стоимость			63,72

ОБЕД

1	Горошек зеленый \\Белки - 1,70 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 3,50 г. Энергетическая ценность 22,10 Ккал\\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,44 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 8,74 г. Энергетическая ценность 83,00 Ккал\\	200	
3	Тфтели \\Белки - 12,81 г, Жиры - 18,85 г, Углеводы - 16,50 г. Энергетическая ценность 286,90 Ккал\\	90/50	
4	Каша вязкая гречневая \\Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,50 Ккал\\	150	
5	Кисель фруктовый \\Белки - 0,12 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 30,65 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
8	Итого	800	
Стоимость			69,62

Повар:



МЕНЮ



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

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \\Белки - 4,64 г, Жиры - 5,90 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 72,00 Ккал\\	20	
2	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным \\Белки - 8,55 г, Жиры - 8,30 г, Углеводы - 45,95 г. Энергетическая ценность 292,50 Ккал\\	200/5	
3	Какао с молоком \\Белки - 4,60 г, Жиры - 4,40 г, Углеводы - 12,50 г. Энергетическая ценность 107,20 Ккал\\	200	
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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,28 г, Углеводы - 10,50 г. Энергетическая ценность 53,20 Ккал\\	140	
7			
8	Итого	630	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Горошек зеленый \\Белки - 2,83 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 5,83 г. Энергетическая ценность 36,83 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\\	250	
3	Тефтели \\Белки - 13,72 г, Жиры - 20,19 г, Углеводы - 17,67 г. Энергетическая ценность 307,39 Ккал\\	100/50	
4	Каша вязкая гречневая \\Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,62 г. Энергетическая ценность 174,60 Ккал\\	180	
5	Кисель фруктовый \\Белки - 0,12 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 30,65 г. Энергетическая ценность 120,00 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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\	45	
8	Итого	960	
	Стоимость		74,93

Повар:



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	Яйца вареные Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	Овощное рагу с мясом Белки - 12,09 г, Жиры - 13,25 г, Углеводы - 20,31 г. Энергетическая ценность 248,59 Ккал\	200	
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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	Кондитерские изделия Белки - 2,55 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
7			
8	Итого	530	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат "Степной" Белки - 0,90 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 5,29 г. Энергетическая ценность 43,00 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с крупой Белки - 1,57 г, Жиры - 2,17 г, Углеводы - 9,69 г. Энергетическая ценность 68,60 Ккал\	200	
3	Гуляш Белки - 9,74 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал\	90	
4	Рис отварной Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\	150	
5	Кисель фруктовый Белки - 0,12 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 30,65 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 - 2,76 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 16,90 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
8	Итого	755	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ



Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Овощное рагу с мясом \\Белки - 12,09 г, Жиры - 13,25 г, Углеводы - 20,31 г. Энергетическая ценность 248,59 Ккал\\	200	
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 - 1,40 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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 3,82 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 31,36 г. Энергетическая ценность 186,30 Ккал\\	45	
7			
8	Итого	550	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат "Степной" \\Белки - 1,50 г, Жиры - 5,10 г, Углеводы - 8,83 г. Энергетическая ценность 71,67 Ккал\\	100	
2	Суп картофельный с крупой \\Белки - 1,97 г, Жиры - 2,71 г, Углеводы - 12,11 г. Энергетическая ценность 85,75 Ккал\\	250	
3	Гуляш \\Белки - 10,83 г, Жиры - 13,76 г, Углеводы - 4,17 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\\	100	
4	Рис отварной \\Белки - 4,38 г, Жиры - 6,45 г, Углеводы - 44,02 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\\	180	
5	Кисель фруктовый \\Белки - 0,12 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 30,65 г. Энергетическая ценность 120,00 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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	925	
	Стоимость		74,93

Повар:



МЕНЮ



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

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра из кабачков \\Белки - 1,08 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,40 Ккал\\	60	
2	Гуляш \\Белки - 9,74 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал\\	90	
3	Картофельное пюре \\Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\\	150	
4	Напиток из шиповника \\Белки - 0,61 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 18,68 г. Энергетическая ценность 79,38 Ккал\\	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
7			
8	Итого	530	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из квашеной капусты \\Белки - 1,02 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 5,07 г. Энергетическая ценность 51,42 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с горохом \\Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,54 г. Энергетическая ценность 148,25 Ккал\\	250	
3	Рагу из птицы \\Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\	45	
7			
8	Итого	775	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Питания"
 Зинькина Т.М.
 Согласовано
 Директор школы

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
1	Икра из кабачков \Белки - 1,80 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 119,00 Ккал\	100	
2	Гуляш \Белки - 10,83 г, Жиры - 13,76 г, Углеводы - 4,17 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	Картофельное пюре \Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,53 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\	180	
4	Напиток из шиповника \Белки - 0,61 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 18,68 г. Энергетическая ценность 79,38 Ккал\	180	
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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	Итого	625	
Стоимость			68,44

ОБЕД

1	Салат из квашеной капусты \Белки - 1,71 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 8,46 г. Энергетическая ценность 85,70 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,54 г. Энергетическая ценность 148,25 Ккал\	250	
3	Рагу из птицы \Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7			
8	Итого	845	
Стоимость			74,93

Повар:



МЕНЮ

Среда - 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 - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша "Дружба" Белки - 5,00 г, Жиры - 6,90 г, Углеводы - 23,90 г. Энергетическая ценность 178,00 Ккал\	200	
3	Кофейный напиток с молоком Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	Фрукты свежие Белки - 1,20 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 57,00 Ккал\	150	
7			
8	Итого	615	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат "Здоровье" Белки - 0,97 г, Жиры - 3,94 г, Углеводы - 4,26 г. Энергетическая ценность 56,46 Ккал\	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,41 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 6,32 г. Энергетическая ценность 71,80 Ккал\	200	
3	Индейка по-строгановски Белки - 13,41 г, Жиры - 19,81 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 243,30 Ккал\	100	
4	Каша вязкая гречневая Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,50 Ккал\	150	
5	Сок фруктовый или овощной Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал\	180	
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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
8	Итого	755	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ



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

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) Белки - 4,64 г, Жиры - 5,90 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 72,00 Ккал	20	
2	Каша "Дружба" Белки - 5,00 г, Жиры - 6,90 г, Углеводы - 23,90 г. Энергетическая ценность 178,00 Ккал	200	
3	Кофейный напиток с молоком Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 Ккал	200	
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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал	40	
6	Фрукты свежие Белки - 1,20 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 11,25 г. Энергетическая ценность 57,00 Ккал	150	
7			
8	Итого	635	
Стоимость			68,44

ОБЕД

1	Салат "Здоровье" Белки - 1,62 г, Жиры - 6,58 г, Углеводы - 7,10 г. Энергетическая ценность 94,10 Ккал	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал	250	
3	Индейка по-строгановски Белки - 13,41 г, Жиры - 19,81 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 243,30 Ккал	100	
4	Каша вязкая гречневая Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,62 г. Энергетическая ценность 174,60 Ккал	180	
5	Сок фруктовый или овощной Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал	180	
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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал	60	
8	Итого	905	
Стоимость			74,93

Повар:



МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)



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

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Макароньы отварные с сыром \\Белки - 11,31 г, Жиры - 11,69 г, Углеводы - 42,69 г. Энергетическая ценность 322,00 Ккал\\	200	
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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 1,70 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
7			
8	Итого	510	
Стоимость			63,72

ОБЕД

1	Фасоль с соусом \\Белки - 3,36 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 9,60 г. Энергетическая ценность 78,60 Ккал\\	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,41 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 6,32 г. Энергетическая ценность 71,80 Ккал\\	200	
3	Птица, тушенная в соусе с овощами \\Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,17 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал\\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\	45	
7			
8	Итого	725	
Стоимость			69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Согласовано
Директор школы

Зиновьева Л.М.

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Макароны отварные с сыром \\Белки - 11,31 г, Жиры - 11,69 г, Углеводы - 42,69 г. Энергетическая ценность 322,00 Ккал\\	200	
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 - 1,40 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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 3,82 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 31,36 г. Энергетическая ценность 186,30 Ккал\\	45	
7			
8	Итого	550	
Стоимость			68,44

ОБЕД

1	Фасоль с соусом \\Белки - 5,60 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 16,00 г. Энергетическая ценность 131,00 Ккал\\	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал\\	250	
3	Птица, тушенная в соусе с овощами \\Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,17 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал\\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
7			
8	Итого	845	
Стоимость			74,93

Повар:



МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра овощная \\Белки - 1,02 г, Жиры - 5,40 г, Углеводы - 5,40 г. Энергетическая ценность 81,60 Ккал\\	60	
2	Тефтели рыбные \\Белки - 13,22 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 15,28 г. Энергетическая ценность 244,00 Ккал\\	100/60	
3	Картофельное пюре \\Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\\	150	
4	Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
7			
8	Итого	610	
Стоимость			63,72

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \\Белки - 0,96 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 6,60 г. Энергетическая ценность 62,40 Ккал\\	60	
2	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба \\Белки - 9,09 г, Жиры - 5,63 г, Углеводы - 39,99 г. Энергетическая ценность 246,91 Ккал\\	200/30	
3	Плов из отварной птицы \\Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал\\	200	
4	Компот из смеси сухофруктов \\Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\\	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6			
7			
8	Итого	710	
Стоимость			69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы



Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра овощная \\Белки - 1,70 г, Жиры - 9,00 г, Углеводы - 9,00 г. Энергетическая ценность 136,00 Ккал\\	100	
2	Тефтели рыбные \\Белки - 13,22 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 15,28 г. Энергетическая ценность 244,00 Ккал\\	100/60	
3	Картофельное пюре \\Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,53 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\\	180	
4	Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
7			
8	Итого	690	
Стоимость			68,44

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \\Белки - 1,60 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал\\	100	
2	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба \\Белки - 10,51 г, Жиры - 6,72 г, Углеводы - 44,63 г. Энергетическая ценность 280,86 Ккал\\	250/30	
3	Плов из отварной птицы \\Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал\\	200	
4	Компот из смеси сухофруктов \\Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\\	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6			
7			
8	Итого	800	
Стоимость			74,93

Повар:



МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Синюшева Л.М.
Согласовано
Директор школы

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным \\Белки - 5,95 г, Жиры - 7,10 г, Углеводы - 44,95 г. Энергетическая ценность 267,50 Ккал\\	150/5	
3	Кофейный напиток с молоком \\Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,28 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 12,00 г. Энергетическая ценность 60,80 Ккал\\	160	
7			
8	Итого	575	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \\Белки - 0,96 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 6,60 г. Энергетическая ценность 62,40 Ккал\\	60	
2	Суп крестьянский с крупой \\Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 82,60 Ккал\\	200	
3	Тефтели рыбные \\Белки - 13,22 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 15,28 г. Энергетическая ценность 244,00 Ккал\\	100/60	
4	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом \\Белки - 3,15 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 13,73 г. Энергетическая ценность 160,77 Ккал\\	150	
5	Компот из смеси сухофруктов \\Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\\	180	
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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
8	Итого	800	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ



Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным \\Белки - 7,92 г, Жиры - 8,10 г, Углеводы - 59,88 г. Энергетическая ценность 344,17 Ккал\\	200/5	
3	Кофейный напиток с молоком \\Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 Ккал\\	200	
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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Фрукты свежие \\Белки - 1,28 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 12,00 г. Энергетическая ценность 60,80 Ккал\\	160	
7			
8	Итого	640	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \\Белки - 1,60 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал\\	100	
2	Суп крестьянский с крупой \\Белки - 1,78 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 12,70 г. Энергетическая ценность 103,25 Ккал\\	250	
3	Тефтели рыбные \\Белки - 13,22 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 15,28 г. Энергетическая ценность 244,00 Ккал\\	100/60	
4	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом \\Белки - 3,78 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 16,47 г. Энергетическая ценность 192,92 Ккал\\	180	
5	Компот из смеси сухофруктов \\Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\\	180	
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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\	45	
8	Итого	950	
	Стоимость		74,93

Повар:



МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Комбинат Питания»

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор Цикля

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые \\Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г. Энергетическая ценность 13,20 Ккал\\	60	
2	Котлеты \\Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\\	90	
3	Макаронные изделия отварные \\Белки - 5,52 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 26,45 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
4	Напиток витаминный \\Белки - 0,41 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 18,45 г. Энергетическая ценность 76,77 Ккал\\	180	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 1,97 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 12,07 г. Энергетическая ценность 58,75 Ккал\\	25	
6			
7			
8	Итого	505	
Стоимость			63,72

ОБЕД

1	Фасоль с соусом \\Белки - 3,36 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 9,60 г. Энергетическая ценность 78,60 Ккал\\	60	
2	Суп из овощей \\Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 76,20 Ккал\\	200	
3	Мясо-крупяные шарики \\Белки - 13,73 г, Жиры - 11,60 г, Углеводы - 15,90 г. Энергетическая ценность 222,92 Ккал\\	90	
4	Рагу из овощей \\Белки - 2,60 г, Жиры - 11,05 г, Углеводы - 12,80 г. Энергетическая ценность 163,50 Ккал\\	150	
5	Компот из свежих яблок \\Белки - 0,13 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 8,93 г. Энергетическая ценность 37,35 Ккал\\	180	
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 - 2,76 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 16,90 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
8	Итого	735	
Стоимость			69,62

Повар:



МЕНЮ



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые \\Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 3,80 г. Энергетическая ценность 22,00 Ккал\\	100	
2	Котлеты \\Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,52 Ккал\\	100	
3	Макаронные изделия отварные \\Белки - 6,62 г, Жиры - 5,42 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
4	Напиток витаминный \\Белки - 0,41 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 18,45 г. Энергетическая ценность 76,77 Ккал\\	180	
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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
7			
8	Итого	615	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Фасоль с соусом \\Белки - 5,60 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 16,00 г. Энергетическая ценность 131,00 Ккал\\	100	
2	Суп из овощей \\Белки - 1,59 г, Жиры - 4,99 г, Углеводы - 9,15 г. Энергетическая ценность 95,25 Ккал\\	250	
3	Мясо-крупяные шарики \\Белки - 15,25 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 17,66 г. Энергетическая ценность 247,68 Ккал\\	100	
4	Рагу из овощей \\Белки - 3,11 г, Жиры - 13,26 г, Углеводы - 15,36 г. Энергетическая ценность 196,20 Ккал\\	180	
5	Компот из свежих яблок \\Белки - 0,13 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 8,93 г. Энергетическая ценность 37,35 Ккал\\	180	
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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	905	
	Стоимость		74,93

Повар:



МЕНЮ

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)



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

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г. Энергетическая ценность 13,20 Ккал	60	
2	Котлеты Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал	90	
3	Макаронные изделия отварные Белки - 5,52 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 26,45 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал	150	
4	Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
6	Хлеб пшеничный Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал	20	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Икра овощная Белки - 1,02 г, Жиры - 5,40 г, Углеводы - 5,40 г. Энергетическая ценность 81,60 Ккал	60	
2	Борщ с капустой и картофелем Белки - 1,44 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 8,74 г. Энергетическая ценность 83,00 Ккал	200	
3	Каша гречневая с птицей Белки - 17,80 г, Жиры - 15,00 г, Углеводы - 36,45 г. Энергетическая ценность 352,00 Ккал	200	
4	Сок фруктовый или овощной Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
6	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал	40	
7			
8	Итого	700	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.
Согласовано
Директор школы

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Овощи натуральные (помидоры или огурцы) свежие или соленые \\Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 3,80 г. Энергетическая ценность 22,00 Ккал\\	100	
2	Котлеты \\Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,52 Ккал\\	100	
3	Макаронные изделия отварные \\Белки - 6,62 г, Жиры - 5,42 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
4	Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 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 - 1,97 г, Жиры - 0,25 г, Углеводы - 12,07 г. Энергетическая ценность 58,75 Ккал\\	25	
7			
8	Итого	630	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Икра овощная \\Белки - 1,70 г, Жиры - 9,00 г, Углеводы - 9,00 г. Энергетическая ценность 136,00 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\\	250	
3	Каша гречневая с птицей \\Белки - 17,80 г, Жиры - 15,00 г, Углеводы - 36,45 г. Энергетическая ценность 352,00 Ккал\\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \\Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал\\	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
7			
8	Итого	825	
	Стоимость		74,93

Повар: