



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	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 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	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 - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\	150	
7			
8	Итого	560	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат витаминный \Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,39 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	Тефтели мясо-крупяные \Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 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	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 - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\	25	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
8	Итого	795	
	Стоимость		86,74

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
--------------------	-------	------------

1	Яйца вареные	\Белки - 5,10 г, Жир - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал	40
2	Сыр полутвердый (попчим)	\Белки - 3,48 г, Жир - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал	15
3	Каша молочная рисовая вязкая	\Белки - 7,49 г, Жир - 11,56 г, Углеводы - 38,03 г. Энергетическая ценность 286,22 Ккал	200
4	Чай с суховарками	\Белки - 0,31 г, Жир - 0,01 г, Углеводы - 12,22 г. Энергетическая ценность 50,17 Ккал	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	\Белки - 1,12 г, Жир - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20
6	Хлеб пшеничный	\Белки - 3,16 г, Жир - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал	40
7			
8	Итого		515

70,18

ОБЕД

1	Салат из свежих отварной	\Белки - 0,84 г, Жир - 3,60 г, Углеводы - 4,95 г. Энергетическая ценность 55,68 Ккал	60
2	Суп картофельный с горохом	\Белки - 5,49 г, Жир - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал	250
3	Рагу из птицы	\Белки - 26,37 г, Жир - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал	250
4	Компот из свежих плодов (яблоки)	\Белки - 0,16 г, Жир - 0,16 г, Углеводы - 23,88 г. Энергетическая ценность 97,60 Ккал	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	\Белки - 1,68 г, Жир - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30
6	Хлеб пшеничный	\Белки - 4,35 г, Жир - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55
7	Кондитерские изделия	\Белки - 1,67 г, Жир - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал	20
8	Итого		865

44,98

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Среда - 1 (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	Йогурт 3,2% жирности \\Белки - 7,50 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 5,25 г. Энергетическая ценность 94,20 Ккал\\	150	
6			
7			
8	Итого	555	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью \\Белки - 0,78 г, Жиры - 1,94 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 36,24 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	Котлеты рубленые из птицы \\Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\\	90	
4	Рис отварной с овощами \\Белки - 4,62 г, Жиры - 6,61 г, Углеводы - 41,73 г. Энергетическая ценность 244,95 Ккал\\	200	
5	Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 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	880	
	Стоимость		86,74

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 гречневая вязкая \\Белки - 10,35 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 33,87 г. Энергетическая ценность 290,48 Ккал\\	200	
3	Чай витаминный \\Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,69 г. Энергетическая ценность 48,85 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 - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	610	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Икра из кабачков \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 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	Рыба в яйце запеченная \\Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\\	100	
4	Картофельное пюре \\Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	900	
	Стоимость		86,74

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша молочная овсяная с сухофруктами \\Белки - 9,36 г, Жиры - 13,01 г, Углеводы - 43,55 г. Энергетическая ценность 328,73 Ккал\\	200	
2	Чай фруктовый с яблоками \\Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
5	Напиток "Снежок" 2,5% жирности \\Белки - 4,05 г, Жиры - 3,75 г, Углеводы - 16,20 г. Энергетическая ценность 114,75 Ккал\\	150	
6			
7			
8	Итого	600	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат "Здоровье" \\Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 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	Жаркое по-домашнему из филе птицы \\Белки - 13,35 г, Жиры - 11,66 г, Углеводы - 20,88 г. Энергетическая ценность 241,86 Ккал\\	200	
4	Напиток витаминный \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 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 - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 4,18 г, Жиры - 5,65 г, Углеводы - 34,85 г. Энергетическая ценность 207,00 Ккал\\	50	
8	Итого	785	
	Стоимость		86,74

Повар:

Приятного аппетита!