

# МЕНЮ

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК



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

Выход Цена, руб.

№	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Бутерброд с повидлом</b> \Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	<b>Каша молочная пшеничная вязкая</b> \Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\	150	
3	<b>Кофейный напиток</b> \Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Фрукты свежие</b> \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\	120	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 16,75 г, Жиры - 14,98 г, Углеводы - 97,27 г. Энергетическая ценность 590,97 Ккал\	540	70,18
	<b>Стоимость</b>		

## ОБЕД

1	<b>Икра овощная с зеленым горошком</b> \Белки - 1,28 г, Жиры - 4,30 г, Углеводы - 4,47 г. Энергетическая ценность 61,70 Ккал\	60	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\	200	
3	<b>Птица отварная с соусом</b> \Белки - 21,44 г, Жиры - 14,86 г, Углеводы - 2,40 г. Энергетическая ценность 229,17 Ккал\	100/30	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \Белки - 7,35 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,64 Ккал\	200	
5	<b>Чай с сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\	200/10	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
	<b>Итого</b> \Белки - 38,09 г, Жиры - 30,01 г, Углеводы - 102,17 г. Энергетическая ценность 831,24 Ккал\	890	86,74
	<b>Стоимость</b>		156,92

**Стоимость итого:**  
Итого Белки - 54,85 г, Жиры - 45,00 г, Углеводы - 199,45 г. Энергетическая ценность 1422,21 Ккал  
Зав. производством (старший повар) :

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



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

		Выход	Цена, руб.
1	<b>Наименование блюд</b> Кукуруза консервированная \Белки - 1,40 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 36,40 Ккал\	70	
2	<b>Омлет натуральный</b> \Белки - 16,66 г, Жиры - 22,23 г, Углеводы - 3,04 г. Энергетическая ценность 278,94 Ккал\	170	
3	<b>Какао</b> \Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 27,51 г, Жиры - 27,33 г, Углеводы - 59,45 г. Энергетическая ценность 593,88 Ккал\	500	
<b>Стоимость</b>			70,18

		Выход	Цена, руб.
1	<b>Свекла отварная и огурец соленый (порционно)</b> \Белки - 0,78 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 3,45 г. Энергетическая ценность 17,46 Ккал\	60	
2	<b>Суп из овощей</b> \Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал\	200	
3	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> \Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	<b>Рис отварной</b> \Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\	150	
5	<b>Компот из сухофруктов</b> \Белки - 0,59 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 28,81 г. Энергетическая ценность 118,36 Ккал\	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	<b>Итого</b> \Белки - 28,26 г, Жиры - 21,09 г, Углеводы - 130,53 г. Энергетическая ценность 825,01 Ккал\	760	
<b>Стоимость</b>			86,74
			156,92

**Стоимость итого:**  
Итого Белки - 55,77 г, Жиры - 48,43 г, Углеводы - 189,98 г. Энергетическая ценность 1418,89 Ккал  
Зав. производством (старший повар) :

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК



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

		Выход	Цена, руб.
1	<b>Масло сливочное (порциями)</b> \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	<b>Каша молочная гречневая вязкая</b> \Белки - 8,28 г, Жиры - 10,09 г, Углеводы - 27,09 г. Энергетическая ценность 232,38 Ккал\	160	
3	<b>Чай с яблоками</b> \Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 16,95 г. Энергетическая ценность 69,09 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> \Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\	200	
7			
<b>Итого</b> \Белки - 13,75 г, Жиры - 18,76 г, Углеводы - 93,09 г. Энергетическая ценность 596,25 Ккал\		630	
<b>Стоимость</b>			70,18

## ОБЕД

1	<b>Капуста квашеная</b> \Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал\	60	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал\	250	
3	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> \Белки - 17,55 г, Жиры - 8,91 г, Углеводы - 6,84 г. Энергетическая ценность 177,75 Ккал\	180	
4	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,67 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,67 Ккал\	180	
5	<b>Сок фруктовый</b> \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
<b>Итого</b> \Белки - 34,76 г, Жиры - 25,07 г, Углеводы - 116,32 г. Энергетическая ценность 830,02 Ккал\		955	
<b>Стоимость</b>			86,74

**Стоимость итого:**  
 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

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Макароны отварные с сыром</b> \Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\	200	
2	<b>Витаминный чай</b> \Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 16,41 г. Энергетическая ценность 67,77 Ккал\	200	
3	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
5	<b>Йогурт 2,5% жирности</b> \Белки - 10,00 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 113,00 Ккал\	200	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 25,18 г, Жиры - 15,29 г, Углеводы - 90,86 г. Энергетическая ценность 601,82 Ккал\	660	
	<b>Стоимость</b>		70,18

ОБЕД			
	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b> \Белки - 1,74 г, Жиры - 6,18 г, Углеводы - 9,24 г. Энергетическая ценность 99,60 Ккал\	100	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> \Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 59,64 Ккал\	200	
3	<b>Птица с тушенной капустой</b> \Белки - 14,68 г, Жиры - 13,27 г, Углеводы - 18,85 г. Энергетическая ценность 253,60 Ккал\	250	
4	<b>Кисель плодово-ягодный</b> \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 2,51 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
	<b>Итого</b> \Белки - 25,75 г, Жиры - 27,60 г, Углеводы - 117,76 г. Энергетическая ценность 822,55 Ккал\	860	
	<b>Стоимость</b>		86,74
			156,92

**Стоимость итого:**  
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

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК

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

Согласовано  
Директор



Выход Цена, руб.

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Каша молочная рисовая вязкая</b> \Белки - 7,49 г, Жиры - 11,56 г, Углеводы - 38,03 г. Энергетическая ценность 286,22 Ккал\	200	
2	<b>Чай с лимоном</b> \Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,48 г. Энергетическая ценность 39,04 Ккал\	200/10/7	
3	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
5	<b>Напиток "Снежок" 2,5% жирности</b> \Белки - 5,40 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 21,60 г. Энергетическая ценность 153,00 Ккал\	200	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 16,64 г, Жиры - 17,09 г, Углеводы - 93,57 г. Энергетическая ценность 594,74 Ккал\	667	70,18
	<b>Стоимость</b>		

## ОБЕД

1	<b>Закуска из яиц с огурцом</b> \Белки - 5,26 г, Жиры - 4,62 г, Углеводы - 0,64 г. Энергетическая ценность 65,18 Ккал\	60	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	<b>Птица по-строгановски</b> \Белки - 12,08 г, Жиры - 15,58 г, Углеводы - 3,59 г. Энергетическая ценность 202,90 Ккал\	100	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \Белки - 6,62 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,18 Ккал\	180	
5	<b>Напиток витаминный</b> \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
	<b>Итого</b> \Белки - 31,72 г, Жиры - 31,44 г, Углеводы - 103,90 г. Энергетическая ценность 825,55 Ккал\	865	86,74
	<b>Стоимость</b>		156,92

### Стоимость итого:

Итого Белки - 48,37 г, Жиры - 48,54 г, Углеводы - 197,47 г. Энергетическая ценность 1420,29 Ккал  
Зав. производством (старший повар) :

**Приятного аппетита!**