



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 | Яйца вареные Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал | 40 | |
| 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 - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал | 15 | |
| 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 - 0,56 г, Жиры - 0,56 г, Углеводы - 13,72 г. Энергетическая ценность 62,16 Ккал | 140 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 575 | |
| | Стоимость | | 70,18 |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|-----|-------|
| 1 | Салат витаминный с кукурузой Белки - 1,55 г, Жиры - 3,73 г, Углеводы - 13,28 г. Энергетическая ценность 92,98 Ккал | 60 | |
| 2 | Суп крестьянский с крупой Белки - 1,48 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 74,55 Ккал | 250 | |
| 3 | Плов из отварной птицы Белки - 19,20 г, Жиры - 19,46 г, Углеводы - 46,06 г. Энергетическая ценность 436,21 Ккал | 250 | |
| 4 | Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 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 | | | |
| 8 | Итого | 845 | |
| | Стоимость | | 86,21 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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



Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

| | Наименование блюд | Выход | Цена, руб. |
|---|---|-------|------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,12 г, Жиры - 10,86 г, Углеводы - 0,19 г. Энергетическая ценность 99,00 Ккал\\ | 15 | |
| 2 | Макароны отварные с сыром \\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,02 Ккал\\ | 200 | |
| 3 | Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\\ | 200 | |
| 4 | Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\ | 40 | |
| 5 | Йогурт 3,2% жирности \\Белки - 10,00 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 125,60 Ккал\\ | 200 | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 655 | |
| | 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 | Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 81,94 Ккал\\ | 200 | |
| 3 | Рагу из птицы \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 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 - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\ | 45 | |
| 7 | Кондитерские изделия \\Белки - 2,93 г, Жиры - 3,95 г, Углеводы - 24,39 г. Энергетическая ценность 144,90 Ккал\\ | 35 | |
| 8 | Итого | 820 | |
| | Стоимость | | 86,74 |

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 | Каша молочная "Дружба" Белки - 7,54 г, Жиры - 12,07 г, Углеводы - 25,86 г. Энергетическая ценность 242,27 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 - 1,12 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 | Фрукты свежие Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал | 150 | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 610 | |
| | Стоимость | | 20,18 |

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 | Азу Белки - 7,72 г, Жиры - 7,78 г, Углеводы - 6,08 г. Энергетическая ценность 125,18 Ккал | 125 | |
| 4 | Каша рассыпчатая гречневая Белки - 8,59 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 38,64 г. Энергетическая ценность 243,80 Ккал | 150 | |
| 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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал | 40 | |
| 8 | Итого | 805 | |
| | Стоимость | | 86,74 |

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 | Сыр полутвердый (порциями) Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал | 15 | |
| 2 | Каша молочная рисовая вязкая Белки - 7,49 г, Жиры - 11,56 г, Углеводы - 38,03 г. Энергетическая ценность 286,22 Ккал | 200 | |
| 3 | Чай фруктовый с яблоками Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал | 200 | |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал | 15 | |
| 5 | Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал | 30 | |
| 6 | Йогурт 3,2% жирности Белки - 10,00 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 125,60 Ккал | 200 | |
| 7 | | | |
| 8 | Итого | 660 | |
| | Стоимость | | 70,18 |

ОБЕД

| | | | |
|---|--|-----|-------|
| 1 | Салат из свеклы отварной Белки - 0,84 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 4,95 г. Энергетическая ценность 55,68 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 | 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 | 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 | |
| 8 | Итого | 835 | |
| | Стоимость | | 86,74 |

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Пятница - 2 (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 с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 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 | 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 | | | |
| 8 | Итого | 655 | |
| | 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 из овощей Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал | 200 | |
| 3 | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал | 120 | |
| 4 | Рис отварной Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал | 200 | |
| 5 | Напиток из шиповника Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал | 200 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,80 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 24,70 г. Энергетическая ценность 114,95 Ккал | 50 | |
| 7 | Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал | 30 | |
| 8 | Итого | 860 | |
| | Стоимость | | 86,74 |

Повар:

Приятного аппетита!