

# МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал	15	
2	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Белки - 5,65 г, Жиры - 9,05 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 181,70 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>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 - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал	170	
7			
	<b>Итого</b> Белки - 19,42 г, Жиры - 19,32 г, Углеводы - 84,72 г. Энергетическая ценность 590,53 Ккал	595	
	<b>Стоимость</b>		70,18

## 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>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал	250	
3	<b>Гуляш</b> Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал	100	
4	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> Белки - 9,17 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 41,21 г. Энергетическая ценность 260,05 Ккал	160	
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 - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55	
	<b>Итого</b> Белки - 30,20 г, Жиры - 26,48 г, Углеводы - 117,81 г. Энергетическая ценность 830,44 Ккал	865	
	<b>Стоимость</b>		86,74
	<b>Стоимость итого:</b> Итого Белки - 49,62 г, Жиры - 45,81 г, Углеводы - 202,54 г. Энергетическая ценность 1420,97 Ккал Зав. производством (старший повар) :		156,92

**Приятного аппетита!**



# МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	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>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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
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 - 21,81 г, Жиры - 15,10 г, Углеводы - 95,06 г. Энергетическая ценность 603,40 Ккал\	630	
	<b>Стоимость</b>		70,18

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 0,98 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 5,78 г. Энергетическая ценность 64,96 Ккал\	70	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	<b>Биточки рубленные из птицы</b> \Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 Ккал\	200	
5	<b>Кисель плодово-ягодный</b> \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 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 - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
	<b>Итого</b> \Белки - 28,39 г, Жиры - 27,03 г, Углеводы - 118,11 г. Энергетическая ценность 829,30 Ккал\	885	
	<b>Стоимость</b>		86,74
	<b>Стоимость итого:</b>		156,92

Стоимость итого:

Итого Белки - 50,20 г, Жиры - 42,14 г, Углеводы - 213,17 г. Энергетическая ценность 1432,70 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

**Приятного аппетита!**



# МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> \\Белки - 10,98 г, Жиры - 8,67 г, Углеводы - 56,97 г. Энергетическая ценность 349,83 Ккал\\	200	
2	<b>Молоко сгущенное</b> \\Белки - 1,50 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 11,36 г. Энергетическая ценность 51,80 Ккал\\	20	
3	<b>Чай с сахаром</b> \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 9,27 г. Энергетическая ценность 37,88 Ккал\\	200/10	
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>Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2</b> \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
6			
7			
	<b>Итого</b> \\Белки - 16,05 г, Жиры - 9,01 г, Углеводы - 117,58 г. Энергетическая ценность 615,61 Ккал\\	660	
	<b>Стоимость</b>		70,18

ОБЕД			
	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Винегрет</b> \\Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 Ккал\\	60	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \\Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,06 г. Энергетическая ценность 107,74 Ккал\\	200	
3	<b>Тефтели мясо-крупяные</b> \\Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\\	100	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 5,88 г, Жиры - 4,81 г, Углеводы - 28,20 г. Энергетическая ценность 179,72 Ккал\\	160	
5	<b>Компот из сухофруктов</b> \\Белки - 0,66 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 32,01 г. Энергетическая ценность 131,51 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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
	<b>Итого</b> \\Белки - 29,25 г, Жиры - 26,13 г, Углеводы - 118,38 г. Энергетическая ценность 825,75 Ккал\\	790	
	<b>Стоимость</b>		86,74
	<b>Стоимость итого:</b> Итого Белки - 45,30 г, Жиры - 35,14 г, Углеводы - 235,96 г. Энергетическая ценность 1441,36 Ккал Зав. производством (старший повар) :		156,92

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Каша молочная овсяная с сухофруктами</b> \Белки - 7,02 г, Жиры - 9,75 г, Углеводы - 32,66 г. Энергетическая ценность 246,55 Ккал\	150	
3	<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	
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>Напиток "Снежок" 2,5% жирности</b> \Белки - 4,05 г, Жиры - 3,75 г, Углеводы - 16,20 г. Энергетическая ценность 114,75 Ккал\	150	
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 20,71 г, Жиры - 18,73 г, Углеводы - 87,96 г. Энергетическая ценность 603,32 Ккал\	617	
	<b>Стоимость</b>		70,18

## ОБЕД

1	<b>Икра из кабачков</b> \Белки - 1,33 г, Жиры - 6,23 г, Углеводы - 5,39 г. Энергетическая ценность 82,95 Ккал\	70	
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>Рагу из птицы</b> \Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\	250	
4	<b>Напиток из плодов шиповника</b> \Белки - 0,67 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 20,74 г. Энергетическая ценность 88,19 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 - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
7	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
	<b>Итого</b> \Белки - 37,90 г, Жиры - 23,30 г, Углеводы - 116,23 г. Энергетическая ценность 826,34 Ккал\	875	
	<b>Стоимость</b>		86,74
	<b>Стоимость итого:</b> Итого Белки - 58,61 г, Жиры - 42,04 г, Углеводы - 204,19 г. Энергетическая ценность 1429,66 Ккал Зав. производством (старший повар) :		156,92

**Приятного аппетита!**

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



# МЕНЮ

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК



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



	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Каша молочная пшениная вязкая</b> \Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\	150	
2	<b>Какао</b> \Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
5	<b>Фрукты свежие</b> \Белки - 0,84 г, Жиры - 0,84 г, Углеводы - 20,58 г. Энергетическая ценность 93,24 Ккал\	210	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 17,27 г, Жиры - 15,35 г, Углеводы - 95,56 г. Энергетическая ценность 589,55 Ккал\	615	
	<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 крупой</b> \Белки - 2,18 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 14,29 г. Энергетическая ценность 91,47 Ккал\	250	
3	<b>Рыба, запеченная в омлете</b> \Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал\	100	
4	<b>Рис отварной</b> \Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал\	200	
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 - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	<b>Итого</b> \Белки - 30,57 г, Жиры - 19,63 г, Углеводы - 132,62 г. Энергетическая ценность 829,46 Ккал\	890	
	<b>Стоимость</b>		86,74

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 47,84 г, Жиры - 34,98 г, Углеводы - 228,18 г. Энергетическая ценность 1419,01 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

156,92

**Приятного аппетита!**