



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 - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал	15	
2	Каша молочная гречневая вязкая Белки - 12,93 г, Жиры - 15,77 г, Углеводы - 42,33 г. Энергетическая ценность 363,10 Ккал	250	
3	Какао Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал	40	
6	Фрукты свежие Белки - 0,44 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 10,78 г. Энергетическая ценность 48,84 Ккал	110	
7			
8	Итого	645	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Огурец в нарезке Белки - 0,80 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,50 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной Белки - 7,99 г, Жиры - 11,61 г, Углеводы - 10,53 г. Энергетическая ценность 178,66 Ккал	300/25/10	
3	Биточки Белки - 18,63 г, Жиры - 14,13 г, Углеводы - 11,22 г. Энергетическая ценность 278,90 Ккал	120	
4	Макаронные изделия отварные Белки - 8,44 г, Жиры - 6,92 г, Углеводы - 40,54 г. Энергетическая ценность 258,29 Ккал	230	
5	Компот из кураги Белки - 1,00 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 15,70 г. Энергетическая ценность 67,70 Ккал	200	



МЕНЮ



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

Согласовано

Директор школы

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

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 пшеничная вязкая \Белки - 12,28 г, Жиры - 15,77 г, Углеводы - 47,85 г. Энергетическая ценность 382,53 Ккал\	250	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120 \Белки - 6,00 г, Жиры - 3,84 г, Углеводы - 4,20 г. Энергетическая ценность 75,36 Ккал\	120	
7			
8	Итого	660	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Нарезка овощная \Белки - 0,95 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 3,15 г. Энергетическая ценность 17,75 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом и птицей \Белки - 12,24 г, Жиры - 10,57 г, Углеводы - 19,59 г. Энергетическая ценность 222,45 Ккал\	300/25	
3	Рыба, запеченная в омлете \Белки - 19,06 г, Жиры - 5,45 г, Углеводы - 3,85 г. Энергетическая ценность 140,69 Ккал\	120	
4	Рис отварной \Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 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 - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
8	Итого	1055	235,70
	Стоимость		

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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



Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)

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 ячневая вязкая \\Белки - 10,91 г, Жиры - 14,61 г, Углеводы - 43,03 г. Энергетическая ценность 347,33 Ккал\\	250	
3	Кофейный напиток \\Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\\	200	
	Углеб. хлеб пшеничный	200	



МЕНЮ

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

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

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 пшеничная вязкая Белки - 12,01 г, Жиры - 14,53 г, Углеводы - 48,84 г. Энергетическая ценность 374,21 Ккал	250	
3	Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал	50	
6	Фрукты свежие Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал	200	
7			
8	Итого	740	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Горошек зеленый Белки - 3,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 40,20 Ккал	100	
2	Суп крестьянский с крупой и птицей Белки - 7,42 г, Жиры - 10,15 г, Углеводы - 7,30 г. Энергетическая ценность 150,31 Ккал	300/25	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами Белки - 19,50 г, Жиры - 9,90 г, Углеводы - 7,60 г. Энергетическая ценность 197,50 Ккал	200	
4	Картофельное пюре Белки - 4,69 г, Жиры - 7,36 г, Углеводы - 31,34 г. Энергетическая ценность 210,42 Ккал	230	
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, хлеб пшеничный Белки - 7,77 г, Жиры - 1,14 г, Углеводы - 53,78 г. Энергетическая ценность 256,46 Ккал	110	
7	Ковид германский изделия Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 12,94 г. Энергетическая ценность 82,30 Ккал	20	
8	Итого	1185	
	Стоимость		235,70

Повар:

Приятного аппетита!



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	Сыр полутвердый (порциями) \\Белки - 4,64 г, Жиры - 5,93 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 72,00 Ккал\\	20	
2	Каша молочная "Дружба" \\Белки - 9,42 г, Жиры - 15,09 г, Углеводы - 32,33 г. Энергетическая ценность 302,84 Ккал\\	250	
3	Напиток из шиповника \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\\	200	
7			
8	Итого	750	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Нарезка овощная \\Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 17,75 г. Энергетическая ценность 17,75 Ккал\\	100	
---	---	-----	--



МЕНЮ

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

Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше)

4	Белки - 1,66 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,52 г. Энергетическая ценность 64,97 Ккал		
5	Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал	30	
6			
7			
8	Итого	730	
Стоимость			
ОБЕД			
1	Помидор в нарезка Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 3,80 г. Энергетическая ценность 21,40 Ккал	100	
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	
3	Биточки Белки - 18,63 г, Жиры - 14,13 г, Углеводы - 19,28 г. Энергетическая ценность 278,90 Ккал	120	
4	Рагу из овощей Белки - 3,46 г, Жиры - 15,09 г, Углеводы - 17,07 г. Энергетическая ценность 218,00 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 - 2,90 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 24,70 г. Энергетическая ценность 114,95 Ккал	50	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал	70	
8	Итого	1100	235,70
Стоимость			

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Горошек зеленый \\Белки - 3,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 40,20 Ккал\\	100	
2	Омлет натуральный \\Белки - 19,68 г, Жиры - 25,62 г, Углеводы - 3,57 г. Энергетическая ценность 323,66 Ккал\\	200	
3	Какао \\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
7			
8	Итого	590	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Огурец в нарезке \\Белки - 0,80 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,50 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал\\	100	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей \\Белки - 6,62 г, Жиры - 5,96 г, Углеводы - 20,57 г. Энергетическая ценность 162,40 Ккал\\	300/15	
3	Печень по-строгановски \\Белки - 15,91 г, Жиры - 13,47 г, Углеводы - 4,22 г. Энергетическая ценность 201,83 Ккал\\	120	
4	Рис отварной \\Белки - 5,11 г, Жиры - 7,52 г, Углеводы - 51,35 г. Энергетическая ценность 293,58 Ккал\\	210	
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 - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
8	Итого	1055	
	Стоимость		235,70

Повар:

Приятного аппетита!