



МЕНЮ



Понедельник - 1 (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 "Дружба" Белки - 9,42 г, Жиры - 15,09 г, Углеводы - 32,33 г. Энергетическая ценность 302,84 Ккал	250	
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 - 1,68 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 - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал	200	
7			
8	Итого	735	
	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	Фрикадельки мясные тушеные в соусе Белки - 21,09 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 13,66 г. Энергетическая ценность 250,42 Ккал	150	
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 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 - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55	
8	Итого	1110	
	Стоимость		235,70

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано
Директор школы *Мед.*

Вторник - 1 (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 овсяная с сухофруктами Белки - 10,76 г, Жиры - 14,96 г, Углеводы - 50,08 г. Энергетическая ценность 378,03 Ккал\	230	
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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	Фрукты свежие Белки - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал\	170	
7			
8	Итого	680	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Икра из кабачков Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом и птицей Белки - 9,98 г, Жиры - 8,87 г, Углеводы - 19,59 г. Энергетическая ценность 198,11 Ккал\	300/15	
3	Рыба, запеченная с сыром и луком Белки - 19,35 г, Жиры - 13,35 г, Углеводы - 3,45 г. Энергетическая ценность 211,35 Ккал\	120	
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 - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 1,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
8	Итого	1045	
	Стоимость		2337,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано

Директор школы

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	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	Гренки молочные \\Белки - 8,30 г, Жиры - 10,94 г, Углеводы - 31,82 г. Энергетическая ценность 258,94 Ккал\\	100	
3	Суп молочный с макаронными изделиями \\Белки - 6,56 г, Жиры - 5,69 г, Углеводы - 21,54 г. Энергетическая ценность 163,69 Ккал\\	300	
4	Какао \\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 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	Фрукты свежие \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	800	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Нарезка овощная \\Белки - 0,95 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 3,15 г. Энергетическая ценность 17,75 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 8,09 г, Жиры - 11,64 г, Углеводы - 15,66 г. Энергетическая ценность 199,76 Ккал\\	300/25/10	
3	Котлеты по-хлыновски \\Белки - 13,56 г, Жиры - 15,00 г, Углеводы - 14,19 г. Энергетическая ценность 246,00 Ккал\\	100	
4	Рагу из овощей \\Белки - 3,46 г, Жиры - 15,09 г, Углеводы - 17,07 г. Энергетическая ценность 218,00 Ккал\\	200	
5	Кисель фруктовый \\Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 29,90 г. Энергетическая ценность 120,00 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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	1045	
	Стоимость		235,70

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Четверг - 1 (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 рисовая вязкая \\Белки - 9,37 г, Жиры - 14,46 г, Углеводы - 47,53 г. Энергетическая ценность 357,78 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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\\	200	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 1,25 г, Жиры - 1,69 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 62,10 Ккал\\	15	
8	Итого	745	
Стоимость			

ОБЕД

1	Фасоль с соусом \\Белки - 6,20 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 17,40 г. Энергетическая ценность 121,40 Ккал\\	100	
2	Суп с рыбными консервами \\Белки - 10,31 г, Жиры - 10,08 г, Углеводы - 17,19 г. Энергетическая ценность 200,84 Ккал\\	300	
3	Жаркое \\Белки - 19,69 г, Жиры - 17,81 г, Углеводы - 31,60 г. Энергетическая ценность 365,45 Ккал\\	300	
4	Сок фруктовый \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
7			
8	Итого	1010	
Стоимость			235,70

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано

Директор школы

Пятница - 1 (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 манная жидкая Белки - 9,88 г, Жиры - 14,59 г, Углеводы - 35,56 г. Энергетическая ценность 313,16 Ккал	250	
3	Напиток витаминный Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 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	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	Огурец в нарезке Белки - 0,30 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,00 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал	100	
2	Рассольник ленинградский с рижиком и сметаной Белки - 5,62 г, Жиры - 8,41 г, Углеводы - 16,77 г. Энергетическая ценность 165,31 Ккал	250/15/5	
3	Тефтели мясные Белки - 12,74 г, Жиры - 12,16 г, Углеводы - 13,37 г. Энергетическая ценность 213,86 Ккал	100/30	
4	Каша рассыпчатая гречневая Белки - 10,31 г, Жиры - 7,81 г, Углеводы - 45,57 г. Энергетическая ценность 292,55 Ккал	180	
5	Компот из сушеных фруктов Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 2,00 г. Энергетическая ценность 11,00 Ккал	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 13,70 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал	70	
		990	



МЕНЮ



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Пудинг из творога с яблоками Белки - 28,58 г, Жиры - 21,98 г, Углеводы - 21,65 г. Энергетическая ценность 398,70 Ккал	200	
2	Джем Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 14,32 г. Энергетическая ценность 57,68 Ккал	20	
3	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал	200	
4	Хлеб пшеничный Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал	60	
5	Фрукты свежие Белки - 0,84 г, Жиры - 0,84 г, Углеводы - 20,58 г. Энергетическая ценность 93,24 Ккал	210	
6			
7			
8	Итого	690	
	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 из овощей с птицей Белки - 7,56 г, Жиры - 10,24 г, Углеводы - 10,98 г. Энергетическая ценность 166,32 Ккал	300/25	
3	Рыба тушеная в томате с овощами Белки - 23,40 г, Жиры - 11,88 г, Углеводы - 9,12 г. Энергетическая ценность 237,00 Ккал	240	
4	Картофель отварной (запеченный) Белки - 4,87 г, Жиры - 9,20 г, Углеводы - 39,14 г. Энергетическая ценность 258,91 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 Белки - 0,08 г, Жиры - 0,66 г, Углеводы - 29,64 г. Энергетическая ценность 137,94 Ккал	60	
7	Хлеб пшеничный Белки - 1,05 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,00 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал	50	
8	Итого	1205	
	Стоимость		235,70

Примечание:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Воскресенье - 1 (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	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 - 1,68 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	Кондитерские изделия \Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
7			
8	Итого	600	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Икра овощная \Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал\	100	
2	Суп с вермишелью и птицей \Белки - 8,04 г, Жиры - 9,33 г, Углеводы - 13,00 г. Энергетическая ценность 168,13 Ккал\	250/25	
3	Запеканка из печени с рисом \Белки - 30,47 г, Жиры - 16,90 г, Углеводы - 33,57 г. Энергетическая ценность 408,38 Ккал\	250	
4	Кисель из сока \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 39,40 г. Энергетическая ценность 160,00 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7			
8	Итого	925	235,70
	Стоимость		

Повар:

Приятного аппетита!