



МЕНЮ



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

Согласовано
Директор школы

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 9,36 г, Жиры - 13,01 г, Углеводы - 43,55 г. Энергетическая ценность 328,73 Ккал\\	200	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
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 - 0,68 г, Жиры - 0,68 г, Углеводы - 16,66 г. Энергетическая ценность 75,48 Ккал\\	170	
7			
8	Итого	630	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Икра из кабачков \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с горохом и птицей \\Белки - 8,88 г, Жиры - 7,82 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 171,19 Ккал\\	250/150/150	
3	Рыба, запеченная с сыром и луком \\Белки - 16,12 г, Жиры - 11,12 г, Углеводы - 2,87 г. Энергетическая ценность 176,13 Ккал\\	100	
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 - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
8	Итого	915	
	Стоимость		200,54

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано
Директор школы

Среда - 1 (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	Гренки молочные \\Белки - 4,15 г, Жиры - 5,47 г, Углеводы - 15,91 г. Энергетическая ценность 129,47 Ккал\\	50	
3	Суп молочный с макаронными изделиями \\Белки - 5,47 г, Жиры - 4,74 г, Углеводы - 17,95 г. Энергетическая ценность 136,41 Ккал\\	250	
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	695	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\\	60	
2	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной \\Белки - 5,33 г, Жиры - 8,21 г, Углеводы - 12,92 г. Энергетическая ценность 146,93 Ккал\\	250/15/5	
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 - 3,11 г, Жиры - 13,58 г, Углеводы - 15,36 г. Энергетическая ценность 196,20 Ккал\\	180	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 8,24 г, Жиры - 12,72 г, Углеводы - 41,83 г. Энергетическая ценность 314,84 Ккал\\	220	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
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 - 0,80 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	695	
	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 - 8,59 г, Жиры - 8,40 г, Углеводы - 14,33 г. Энергетическая ценность 167,37 Ккал\\	250	
3	Жаркое \\Белки - 16,41 г, Жиры - 14,84 г, Углеводы - 26,33 г. Энергетическая ценность 304,52 Ккал\\	250	
4	Сок фруктовый \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

Пятница - 1 (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 манная жидкая \\Белки - 8,69 г, Жиры - 12,84 г, Углеводы - 31,29 г. Энергетическая ценность 275,58 Ккал\\	220	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
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	615	
	Стоимость		
ОБЕД			
1	Огурец в нарезке \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\\	60	
2	Рассольник ленинградский с птицей 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 - 11,52 г, Жиры - 11,10 г, Углеводы - 12,25 г. Энергетическая ценность 194,96 Ккал\\	90/30	
4	Каша рассыпчатая гречневая \\Белки - 10,31 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 46,37 г. Энергетическая ценность 292,55 Ккал\\	180	
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 - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	Итого	915	
	Стоимость		200,54

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
5	Фрукты свежие \\Белки - 0,52 г, Жиры - 0,52 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 57,72 Ккал\\	130	
6			
7			
8	Итого	590	
	Стоимость		

ОБЕД

1	Нарезка овощная \\Белки - 0,57 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,89 г. Энергетическая ценность 10,65 Ккал\\	60	
2	Суп из овощей с птицей \\Белки - 7,23 г, Жиры - 9,23 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 148,69 Ккал\\	250/25	
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	Картофель отварной (запеченный) \\Белки - 4,24 г, Жиры - 8,00 г, Углеводы - 34,03 г. Энергетическая ценность 225,14 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 - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\\	25	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	Итого	1015	
	Стоимость		200,54

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



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

Согласовано
Директор школы

Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 14,65 г, Жиры - 19,98 г, Углеводы - 2,67 г. Энергетическая ценность 249,13 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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
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	530	
Стоимость			

ОБЕД

1	Икра овощная \\Белки - 1,33 г, Жиры - 6,23 г, Углеводы - 5,39 г. Энергетическая ценность 82,95 Ккал\\	70	
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 - 24,38 г, Жиры - 13,52 г, Углеводы - 26,85 г. Энергетическая ценность 236,20 Ккал\\	200	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7			
8	Итого	825	
Стоимость			200,54

Повар:

Приятного аппетита!