

МЕНЮ

Пятница-1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-204,02, Белки-12,94, Жиры-15,45, Углеводы-3,34	110
2	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,78, Белки-5,46, Жиры-3,69, Углеводы-34,91	150
3	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,75	25
Итого за Завтрак		Калорийность-602,89, Белки-22,39, Жиры-21,00, Углеводы-80,98	
Обед			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-49,89, Белки-0,95, Жиры-3,06, Углеводы-4,56	60
2	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-81,70, Белки-1,48, Жиры-4,02, Углеводы-9,8	200
3	Тефтели-мясокрупа с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-21,38	150
5	Напиток витаминный	Калорийность-96,6, Белки-0,43, Углеводы-18,52	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-819,33, Белки-20,08, Жиры-32,02, Углеводы-89,37	
Итого за день		Калорийность-1 422,22, Белки-42,67, Жиры-53,02, Углеводы-170,35	

МЕНЮ

Пятница -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-204,02, Белки-12,94, Жиры-15,45, Углеводы-3,34	110
2	Макаронные изделия отварные	Калорийность-247,35, Белки-6,92, Жиры-4,73, Углеводы-44,21	190
3	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,75	25
Итого за Завтрак		Калорийность-655,46, Белки-23,85, Жиры-22,04, Углеводы-90,28	
Обед			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-83,45, Белки-1,51, Жиры-5,09, Углеводы-7,68	100
2	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-102,13, Белки-1,85, Жиры-5,02, Углеводы-12,24	250
3	Тефтели-мясокрупа с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
5	Напиток витаминный	Калорийность-96,6, Белки-0,43, Углеводы-18,52	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-835,31, Белки-21,89, Жиры-35,91, Углеводы-99,43	
Итого за день		Калорийность-1490,77, Белки-45,74, Жиры-57,96, Углеводы-189,71	



УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

МЕНЮ

Понедельник -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-158,74, Белки-4,39, Жиры-5,65, Углеводы-22,94	150
2	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие(печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-506,3, Белки-12,6, Жиры-12,14, Углеводы-84,61	
Обед			
1	Салат витаминный	Калорийность-56,02, Белки-0,7, Жиры-3,01, Углеводы-6,34	60
2	Рассольник ленинградский	Калорийность-90,76, Белки-1,78, Жиры-3,4, Углеводы-13,34	200
3	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-255,38, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-14,41	100
4	Рис отварной	Калорийность-198,37, Белки-3,69, Жиры-3,16, Углеводы-38,79	150
5	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-748,91, Белки-23,54, Жиры-23,54, Углеводы-103,2	
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-36,14, Жиры-37,48, Углеводы-187,81	

МЕНЮ

Понедельник -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-217,54, Белки-5,87, Жиры-8,11, Углеводы-30,65	200
2	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие(печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-558,84,3, Белки-14,08, Жиры-13,63, Углеводы-92,42	
Обед			
1	Салат витаминный	Калорийность-93,06, Белки-1,7, Жиры-5,02, Углеводы-10,57	100
2	Рассольник ленинградский	Калорийность-113,46, Белки-4,27, Жиры-5,02, Углеводы-10,57	250
3	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
4	Рис отварной	Калорийность-238,33, Белки-4,42, Жиры-3,83, Углеводы-46,54	180
5	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-873,03, Белки-26,33, Жиры-29,75, Углеводы-121,4	
Итого за день		Калорийность-1431,92, Белки-40,41, Жиры-43,38, Углеводы-213,82	

МЕНЮ

Вторник -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Макароны с сыром	Калорийность-255,09, Белки-9,04, Жиры-8,17, Углеводы-36,13	180
3	Сок фруктовый	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры-0,9, Углеводы-7,53	15
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-518,29, Белки-17,63, Жиры-13,65, Углеводы-79,41	
Обед			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56,07, Белки-0,84, Жиры-3,66, Углеводы-4,97	60
2	Суп картофельный с горохом	Калорийность-117,74, Белки-4,59, Жиры-4,32, Углеводы-15,1	200
3	Биточки мясные с молочным соусом	Калорийность-282,45, Белки-10,32, Жиры-21,42, Углеводы-12,32	160
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-21,38	150
5	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-760,97, Белки-22,51, Жиры-34,17, Углеводы-88,68	
Итого за день		Калорийность-1 279,56, Белки-40,14, Жиры-47,82, Углеводы-168,09	

МЕНЮ

Вторник -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Макароны с сыром	Калорийность-283,85, Белки-10,04, Жиры-9,04, Углеводы-40,18	200
3	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32, Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры-0,9, Углеводы-7,53	15
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-546,55, Белки-18,63, Жиры-14,52, Углеводы-83,46	
Обед			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,46, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	160
2	Суп картофельный с горохом	Калорийность-147,19, Белки-5,73, Жиры-5,38, Углеводы-18,87	250
3	Биточки мясные с молочным соусом	Калорийность-282,45, Белки-10,32, Жиры-21,42, Углеводы-12,32	100
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
5	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-842,02, Белки-24,91, Жиры-38,26, Углеводы-100,25	
Итого за день		Калорийность-1401,37, Белки-43,54, Жиры-52,88, Углеводы-183,51	

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР "

МЕНЮ

Среда -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-209,39Белки-11,25, Жиры-14,33, Углеводы-8,12	
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-136,01, Белки-4,47, Жиры-4,16, Углеводы-20,21	
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за Завтрак		Калорийность-497,61, Белки-19,72, Жиры-19,24, Углеводы-59,12	
Обед			
1	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-72,4, Белки-1,14 Жиры-5,34, Углеводы-4,62	60
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Калорийность-7,29 Белки-2,13, Жиры-2,26, Углеводы-14,56	260
3	Мясо с тушеной капустой	Калорийность-287,67, Белки-10,4, Жиры-22,3, Углеводы-10,08	240
4	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-705,93, Белки-18,23, Жиры-30,73, Углеводы-85,99	
Итого за день		Калорийность-1 203,54, Белки-37,95, Жиры-49,97, Углеводы-145,11	

МЕНЮ

Среда -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-269,22 Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,92	110
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-163,21, Белки-5,36, Жиры-5, Углеводы-24,24	180
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-611,24, Белки-22,49, Жиры-21,51, Углеводы-68,96	
Обед			
1	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-119, Белки-1,9, Жиры-8,9, Углеводы-7,7	160
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Калорийность-109,12 Белки-2,67, Жиры-2,81, Углеводы-18,22	250
3	Мясо с тушеной капустой	Калорийность-335,56, Белки-12,14, Жиры-26,01, Углеводы-12,58	280
4	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	260
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-822,32, Белки-21,27, Жиры-38,54, Углеводы-94,51	
Итого за день		Калорийность-1433,56, Белки-43,76, Жиры-60,06, Углеводы-163,47	

МЕНЮ

Четверг-1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95	
2	Каша молочная пшениная вязкая	Калорийность-245,05, Белки-7,44, Жиры-7,81, Углеводы-36,66	
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100

Итого за Завтрак Калорийность-545,12, Белки-17,09, Жиры-15,5, Углеводы-82,4

Обед

1	Салат витаминный	Калорийность-56,02, Белки-0,7, Жиры-3,01, Углеводы-6,34	60
2	Суп картофельный с крупой	Калорийность-85,13, Белки-1,9, Жиры-2,25, Углеводы-14,27	200
3	Рыба, запеченная под маринадом	Калорийность-148,6, Белки-10,29, Жиры-5,48, Углеводы-8,63	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за обед Калорийность-722,96, Белки-25,58, Жиры-16,64, Углеводы-109,32

Итого за день Калорийность-1268,08, Белки-42,67, Жиры-32,14, Углеводы-191,46

МЕНЮ

Четверг -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95	10
2	Каша молочная пшениная вязкая	Калорийность-266,41, Белки-8,27, Жиры-7,72, Углеводы-40,83	200
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100

Итого за Завтрак Калорийность-545,12, Белки-17,09, Жиры-15,5, Углеводы-82,4

Обед

1	Салат витаминный	Калорийность-93,06, Белки-1,7, Жиры-5,02, Углеводы-10,57	100
2	Суп картофельный с крупой	Калорийность-126,9, Белки-2,38, Жиры-2,81, Углеводы-17,84	250
3	Рыба, запеченная под маринадом	Калорийность-148,6, Белки-10,29, Жиры-5,48, Углеводы-8,63	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-250,87, Белки-8,91, Жиры-6,02, Углеводы-40,36	180
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за обед Калорийность-844,32, Белки-28, Жиры-20,24, Углеводы-123,83

Итого за день Калорийность-1405,37, Белки-45,92, Жиры-34,68, Углеводы-210,24

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

МЕНЮ

Понедельник-2 (возраст от 7 лет)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
1 Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2 Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
3 Каша вязкая гречневая	Калорийность-136,01, Белки-4,47, Жиры-4,16, Углеводы-20,21	150
4 Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
5 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
6 Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры-0,9, Углеводы-7,53	15
Итого за Завтрак Калорийность-553,84, Белки-26,01, Жиры-24,11, Углеводы-56,07		
Обед		
1 Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-60,01, Белки-2,36, Жиры-4,11, Углеводы-3,3	60
2 Суп картофельный с горохом	Калорийность-117,74, Белки-4,59, Жиры-4,32, Углеводы-15,1	200
3 Плов с мясом	Калорийность-580,02, Белки-13,8, Жиры-36,72, Углеводы-48,32	240
3 Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-90,09, Белки-0,69 Жиры-0,09, Углеводы-21,53	200
6 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед Калорийность-953,99, Белки-25,17, Жиры-45,85, Углеводы-107,74		
Итого за день Калорийность-1 507,83, Белки-51,18, Жиры-69,96, Углеводы-163,83		

МЕНЮ

Понедельник -2 (возраст от 12 лет)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
1 Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2 Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
3 Каша вязкая гречневая	Калорийность-163,21, Белки-5,36, Жиры-5, Углеводы-24,24	180
4 Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
5 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
6 Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры-0,9, Углеводы-7,53	15
Итого за Завтрак Калорийность-595,33, Белки-27,66, Жиры-25,97, Углеводы-60,89		
Обед		
1 Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-100,08, Белки-3,93, Жиры-6,84, Углеводы-3,93	100
2 Суп картофельный с горохом	Калорийность-147,19, Белки-5,73, Жиры-5,33, Углеводы-18,87	250
3 Плов с мясом	Калорийность-602,3, Белки-16,15, Жиры-34,57, Углеводы-56,38	280
3 Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-90,09, Белки-0,69 Жиры-0,09, Углеводы-21,53	200
6 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед Калорийность-1059,29, Белки-29,92 Жиры-47,39, Углеводы-123,73		
Итого за день Калорийность-1648,22 Белки-55,58, Жиры-73,36, Углеводы-184,62		

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

МЕНЮ

Вторник -2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Омлет натуральный	Калорийность-233,92, Белки-15,28, Жиры-18,09, Углеводы-2,74	150
2	Чай витаминный	Калорийность-34,07, Белки-0,27, Жиры-0,04, Углеводы-8,28	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры-0,9, Углеводы-7,53	15
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-487,28, Белки-20,01, Жиры-21,28, Углеводы-52,03	
Обед			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56,07, Белки-0,84, Жиры-3,66, Углеводы-4,97	60
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Калорийность-7,29, Белки-2,13, Жиры-2,26, Углеводы-14,56	200
3	Рагу с мясом	Калорийность-386,87, Белки-12,22, Жиры-26,98, Углеводы-23,6	240
4	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-717,411, Белки-19,3, Жиры-33,5, Углеводы-83,91	
Итого за день		Калорийность-1204,69, Белки-39,31, Жиры-54,78, Углеводы-135,49	

МЕНЮ

Вторник -2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Омлет натуральный	Калорийность-264,76, Белки-17,33, Жиры-20,46, Углеводы-3,09	150
2	Чай витаминный	Калорийность-34,07, Белки-0,27, Жиры-0,04, Углеводы-8,28	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-591,03, Белки-24,35, Жиры-24,06, Углеводы-66,54	
Обед			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,46, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	100
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Калорийность-109,12, Белки-2,67, Жиры-2,81, Углеводы-18,22	250
3	Рагу с мясом	Калорийность-451,51, Белки-14,23, Жиры-31,47, Углеводы-27,55	280
4	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-823,87, Белки-21,9, Жиры-40,97, Углеводы-88,96	
Итого за день		Калорийность-1414,86, Белки-46,78, Жиры-65,03, Углеводы-155,55	

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

МЕНЮ

Среда -2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-229,51, Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,91	120
2	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-205,29, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	130
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-580,6, Белки-19,72, Жиры-20,79, Углеводы-71,99	
Обед			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-49,89, Белки-0,95, Жиры-3,06, Углеводы-4,56	60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-70,85, Белки-1,45, Жиры-4,05, Углеводы-7,01	200
3	Рыба, запеченная (филе минтая)	Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводы-10,06	100
4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,787, Белки-5,46, Жиры-3,69, Углеводы-34,91	150
5	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-713,28, Белки-24,22, Жиры-20,28, Углеводы-106,18	
Итого за день		Калорийность-1 293,08, Белки-47,55, Жиры-41,07, Углеводы-106,18	

МЕНЮ

Среда -2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-293,97, Белки-13,5, Жиры-17,4, Углеводы-8,91	120
2	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-250,87, Белки-8,91, Жиры-6,02, Углеводы-40,36	180
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-697,1, Белки-26,41, Жиры-23,28, Углеводы-81,64	
Обед			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-83,45, Белки-1,51, Жиры-5,09, Углеводы-7,68	160
2	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-88,57, Белки-1,45, Жиры-4,05, Углеводы-9	250
3	Рыба, запеченная (филе минтая)	Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводы-10,06	100
4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-234,03, Белки-6,55, Жиры-4,47, Углеводы-41,9	180
5	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-821,25, Белки-26,02, Жиры-26,67, Углеводы-118,06	
Итого за день		Калорийность-1 518,45, Белки-52,55, Жиры-49,03, Углеводы-199,7	

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
ЗИНОВЬЕВА Л.М.

МЕНЮ

Четверг- 2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95	
2	Каша молочная рисовая вязкая	Калорийность-216,37, Белки-5,04, Жиры-6,98, Углеводы-12,92	
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-516,75, Белки-14,33, Жиры-14,23, Углеводы-80,78	
Обед			
1	Салат из моркови	Калорийность-31,37, Белки-0,74, Жиры-0,06, Углеводы-6,8	60
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-96,87, Белки-3,88, Жиры-3,25, Углеводы-12,95	200
3	Тефтели-мясокрупные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-13,3	150
4	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-732,84, Белки-22,69, Жиры-28,61, Углеводы-94,51	
Итого за день		Калорийность-1 249,59, Белки-37,02, Жиры-42,94, Углеводы-175,3	

МЕНЮ

Четверг- 2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95	10
2	Каша молочная рисовая вязкая	Калорийность-240,58, Белки-5,61, Жиры-7,74, Углеводы-37,57	200
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113,33, Белки-3,6, Жиры-3,4, Углеводы-18	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-548,7, Белки-14,9, Жиры-14,99, Углеводы-86,51	
Обед			
1	Салат из моркови	Калорийность-52,58, Белки-1,22, Жиры-0,1, Углеводы-11,33	100
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-138,96, Белки-4,96, Жиры-6,07, Углеводы-16,92	250
3	Тефтели-мясокрупные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	100
4	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-822,85, Белки-24,76, Жиры-31,91, Углеводы-106,58	
Итого за день		Калорийность-1 371,51, Белки-39,66, Жиры-46,9, Углеводы-193,09	



Утверждено
ООО "Комбинат питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор _____

МЕНЮ

Пятница-2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
--	--------------------	--	-----------

Завтрак

1	Макароны с сыром	Калорийность-283,85, Белки-10,04, Жиры-9,04, Углеводы-40,18	200
2	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-594,52, Белки-115,28, Жиры-17,86, Углеводы-94,94	

Обед

1	Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-100,08 Белки-3,93, Жиры-6,84, Углеводы-3,93	100
2	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-102,13, Белки-1,85, Жиры-5,02, Углеводы-12,24	250
3	Гуляш из мяса	Калорийность-268,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
4	Рис отварной	Калорийность-238,33, Белки-4,42, Жиры-3,83, Углеводы-46,54	180
5	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-901,54, Белки-24,54, Жиры-40,37, Углеводы-107,29	

Итого за день Калорийность-1496,06, Белки-42,56, Жиры-55,65, Углеводы-202,23

