# **МЕНЮ**

	Yournand	WEITO	SI SATEDO
		Пятница-1 (возраст от 7 лет )	COSTO
	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Buron (F)
	000017/	Завтрак	SOLO LINCETONA
2 1 3 4 5 1 5 1 6 2 1 6	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-204,02, Белки-12,94, Жиры-15,45, Углеводы-3,34	110 Ato
2	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,78, Белки-5,46, Жиры-3,69, Углеводы-34,91	150h = 1 mm
3	Чай фруктовый с яблоками	Калорийность-46,51, Белки-0,24, Углеводы-11,23	200 HMS
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
		<b>Итого за Завтрак</b> Калорийность-602,89, Белки-22,39, Жиры-21,00, Углеводы-80,98 <u>Обед</u>	
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-49,89, Белкн-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-мясокрупяные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	129
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

× .	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), утлеводы (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, Углеволы-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 з	ва 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	259
3	Тефтели-мясокрупяные 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, Углеволы-25,67	180
5	Напиток витаминный	Калорийность-96,6, Белки-0,43, Угленоды-18,52	<b>2</b> 60
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углевсды-6,38	15
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белкн-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**

	П	онедельник -1 (возраст от7 лет)	OF THE OFFICE
Marie 1	Наименование блюда	эн. цен. (ккял), белки (г), углеводы (г)	Barron (t)
1	Каша молочная "Дружба"	<u>Завтрак</u> Калорийность-158,74, Белки-4,39, Жиры-5,65, Углеводы-22,94	93 150Th
2	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	- BANDUSC
3	Хлеб ржано-пщеничный	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
	ти	гого 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	2₽0
3	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-255,38, Белкн-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, Бенки-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  Итого за обед Калорийность-748,91, Белки-23,54, Жиры-23,54, Углеводы-10:	30

**Итого за день** Калорийность-1 255, Белки-36,14, Жиры-37,48, Углеводы-187,81

# **МЕНЮ**

	Наименование блюда	эн. 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	
		<u>Обед</u>	
1	Салат витаминный	Калорийность-93,06, Белки-1,7, Жиры-5,02, Углеволы-10,57	100
2	Рассольник ленинградский	Калорийность-113,46, Белки-4,27, Жиры-5,02, Углезоды-10,57	
3	Котлеты рубленные 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, Углеаоды-11,23 Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеаоды-6,38	
6	Хлеб ржано-пшеничный		
	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Хлеб пшеничный

3.4

## **МЕНЮ**

//	ry/3.1 = 1	MILITIO	m/ 12 - CFETTURE
PALT THERE	Вто	рник -1 (возраст от 7 лет)	de E OGUISATON
TOTAL TOTAL	Нанменование блюда	эн. цен. (ккял), белки (г), углеводы (г)	Buxon(E)
/		Завтрак	A STORY AND
1 1 - C	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	10 th 10 th
2	Макароны с сыром	Калорийность-255,09, Белки-9,04, Жиры-8,17, Углеводы-36,13	JYN DSINE &
3	Сок фруктовый	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	200
4	Хлеб рэкано-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 <u>Обеф</u>	1
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-12,3:	2 100
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

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

Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09

30

# **МЕНЮ**

	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, Белкн-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 З	автрак Калорийность-546,55, Белки-18,63, Жиры-14,52, Углеводы-83,46 <u>Обео</u>	
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,46, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеволы-8,28	100
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

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

согласвано

директор "

# **МЕНЮ**

X	172.		1000
( CKO WING	Среда -1 (в	возраст от 7 лет)	124 all MEON
//	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
4 1/11/20	00001/2/	автрак	KOK I OBUEDANA
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-209,39Белки-11,25, Жиры-14,33, Углеводы-8,12	WOTA AND
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-136,01, Белки-4,47, Жиры-4,16, Углеводы-20,21	150 KM
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200 3 M H 3
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 Завтра	к Калорийность-497,61, Белки-19,72, Жиры-19,24, Углеводы-59,12 <u>Обеф</u>	1 1 1 1 1 1 1
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	200
3	Мясо с тушеной капустой	Калорийность-287,67, Белкн-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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
	<u>3</u>	автрак	
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, Белкн-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 Завтра	<sub>IK</sub> Калорийность-611,24, Белки-22,49, Жиры-21,51, Углеводы-68,96 <u>Обед</u>	
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	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	<b>3</b> ∂

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

Наименование блюда

Хлеб пшеничный

### **МЕНЮ**

Четверг-1 (возраст от 7 лет )
| ов. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)

BATERSHAR WKORA MITS Завтрак

30

1	Сыр(порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95	191 M
2	Каша молочная пшенная вязкая	Калорийность-245,05, Белки-7,44, Жиры-7,81, Углеводы-36,66	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200°
4	Хлеб ржаано-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 Квлорийность-545,12, Белки-17,09, Жиры-15,5, Углеводы-82,4 <u>Обед</u>	
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, запеченнаяпод 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, Утлеводы-33,65	150
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белкн-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	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

Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09

#### МЕНЮ

Четверг -1 (возраст от 12 лет) эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г) Выход (г) Наименование блюда Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95 10 Сыр(порциями) 200 Калорийность-266,41, Белки-8,27, Жиры-7,72, Углеводы-40,83 Каша молочная пшенная вязкая 200 Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54 Какао с молоком 15 Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38 Хлеб рэкано-пшеничный Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09 30 Хлеб пшеничный 100 Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51 6 Фрукты свежие Итого за Завтрак Калорийность-545,12, Белки-17,09, Жиры-15,5, Углеводы-82,4 Обед 100 Калорийность-93,06, Белки-1,7, Жиры-5,02, Углеводы-10,57 1 Салат витаминный 250 Калорийность-126,9, Белки-2,38, Жиры-2,81, Углеводы-17,84 Суп картофельный с крупой 100 Рыба, запеченнаяпод маринадом Калорийность-148,6, Белки-10,29, Жиры-5,48, Углеводы-8,63 Калорийность-250,87, Белки-8,91, Жиры-6,02, Углеводы-40,36 Каша рассыпчатая гречневая Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63 200 Компот из смеси сухофруктов 30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75 30 Хлеб пшеничный Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09

Итого за обед Капорийность-844,32, Белки-28, Жиры-20,24, Углеводы-123,83 Итого за день Капорийность-1405,37, Белки-45,92, Жиры-34,68, Углеводы-210,24

### МЕНЮ

	Понедельник-2 (возраст от / лет)	0 - 8 - 1
Няименование блюда	эн. цен. (ккал), болки (г), углеводы (1	r)
	<u>Завтрак</u>	10 50
Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиръ	ы-4,49, Углеводы-0,27
Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жи	иры-15,32, Углеводы-15,2
Каша вязкая гречневая	Калорийность-136,01, Белки-4,47, Жир	ры-4,16, Углеводы-20,21
Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Угле	еволы-7,27
Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0	0,32, Углеводы-6,38
Хлеб пшеничный	Калорийность-39,9, Белки-1,14, Жиры	t-0,9, Углеводы-7,53

Салат из белокочанной капусты с горошком

Суп картофельный с горохом

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб ржано-пшеничный

Плов с мясом

Хлеб пшеничный

Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09 **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

Итого за Завтрак Калорийность-553,84, Белки-26,01, Жиры-24,11, Углеводы-56,07

Калорийность-60,01, Белки-2,36, Жиры-4,11, Углеводы-3,3

Калорийность-117,74 Белки-4,59, Жиры-4,32, Углеводы-15,1

Калорийность-580,02, Белки-13,8, Жиры-36,72, Углеводы-48,32

Калорийность-90,09, Белки-0,69 Жиры-0,09, Углеводы-21,53

Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38

150 200 15

200

240

200

30

# **МЕНЮ**

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (
		Завтрак	
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-268,55, Белун-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
3	Каша вязкая гречневая	Калорийность-163,21, Белки-5,36, Жиры-5, Углеводы-24,24	189
4	Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
5	Хлеб ржано-пш <mark>еничный</mark>	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 Завтра	ак Калорийность-595,33, Белки-27,66, Жиры-25,97, Углеводы-60,89 <u>Обед</u>	
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-5,38, 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	<b>2</b> 00
6	Хлеб рэкано-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-12,69	30
	Итого 29 об	бед Калорийность-1059,29, Белки-29,92 Жиры-47,39, Углеводы-123,75 ень Калорийность-1648,22 Белки-55,58, Жиры-73,36, Углеводы-184,62	

## **МЕНЮ**

Вторник -2 (в	озраст от 7 лет )
	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)

PATERILLIA BUYON

O S US COERAGBARIO

//	Наименование блюда	Sal den (Krain) och (1) (1) (1) (1)	HAA BHXOT (r)
11		Завтрак	A NO1 30/5- 2
V 1	Омлет натуральный	Калорийность-233,92, Белкн-15,28, Жиры-18,09, Углеводы-2,74,	1500 . ce
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	25
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
	Ит	ого за Завтрак Килорийность-487,28, Белки-20,01, Жиры-21,28, Углеводы-52,03 <u>Обеф</u>	
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56,07, Белки-0,84, Жиры-3,66, Углеводы-4,97	60
2	Суп с макаронными изделиями и карт	пофелем 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, Утлеводы-13,48	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Утлеводы-6,38	15
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеволы-12.09	30

Итого за обед Калорийность-717,411, Белки-19,3, Жиры-33,5, Углеводы-83,91 Итого за день Калорийность-1 204,69, Белки-39,31, Жиры-54,78, Углеводы-135,49

## **МЕНЮ**

торник -2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г
	3	автрак	
1	Омлет натуральный	Калорийность-264,76, Белки-17,33, Жиры-20,46, Углеводы-3,09	170
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, Углеведы-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	160
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8,Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
	Итого за Завтра	К Калорийность-591,03, Белки-24,35, Жиры-24,06, Углеводы-66,54 <u>Обеф</u>	
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,46, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	<b>1</b> 00
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 Капорийность-823,87, Белки-21,9, Жиры-40,97, Углеводы-88,96 Итого за день Капорийность-1414,86, Белки-46,78, Жиры-65,03, Углеводы-155,55 УТВЕРЖДЕНО ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ЗИНОВЬЕВА/Л.М.

Рыба, запеченная (филе минтая)

Макаронные изделия отварные

Кисель плодово-ягодный

Хлеб ржано-пшеничный

Хлеб пшеничный

#### **МЕНЮ**

Среда -2 (возраст от 7 лет )
эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г)

100

150

200

15

30

Наименование блюда Завтрак Калорийность-229,51,Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,91 1 Фрикадельки из птицы с соусом 2 Калорийность-205,29, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65 Каша рассыпчатая гречневая 200 3 Чай с лимоном Калорийность-33, Углеводы-8 15 Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09 30 5 Хлеб пшеничный Итого за Завтрак Калорийность-580,6, Белки-19,72, Жиры-20,79, Углеводы-71,99 Обед 60 Калорийность-49,89, Белки-0,95, Жиры-3,06, Углеводы-4,56 1 Салат из белокочанной капусты 200 Калорийность-70,85 Белки-1,45, Жиры-4,05, Углеводы-7,01 2 Щи из свежей капусты с картофелем

Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09

Калорийность-112,83, Углеводы-28,21

Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводы-10,06

Калорийность-194,787, Белки-5,46, Жиры-3,69 Углезоды-34,91

Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38

Итого за обед Капорийность-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**

ела -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	Калоряйность-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, Углеволы-12,09	30
	Итого за 3а	автрак Калорийность-697,1, Белки-26.41, Жиры-23,28, Углеводы-81,64 <u>Обео</u>	
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	<b>2</b> 50
3	Рыба, запеченная (филе минтая)	Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводиз-10,06	$I\partial\theta$
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	269
6	Хлеб рэкано-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	3.0

Итого за обед Калорийность-821,25, Белки-26,02, Жиры-26,67, Углеводы-118,06 Итого за день ЗКалорийность-1 518,45, Белки-52,59, Жиры-49,03, Углеводы-199,7

УТВЕРЖДЕНО ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ЗИНОВЬЕВА Л.М

### **МЕНЮ**

Четверг- 2 (в	возраст от 7 лет	)
	эн. цен. (ккал), бел	ки (г), углеводы (г)

Наименование блюда Завтрак Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-0,7, Углеводы-2,95 Сыр(порциями) Калорийность-216,37, Белки-5,04, Жиры-6,98, Углеводы-12,92 Каша молочная рисовая вязкая 200 Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06 Кофейный напиток с молоком 15 Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-79.8, Белки-2.29, Жиры-0.19, Углеводы-12.09 Хлеб пшеничный Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51 100 Фрукты свежие **Итого за Завтрак** Калорийность-516,75, Белки-14,33, Жиры-14,23, Углеводы-80,78 <u>Обеф</u> 60 Калорийность-31,37, Белки-0,74, Жиры-0,06, Углеводы-6,8 Салат из моркови Суп с рыбными консервами Калорийность-96,87, Белки-3,88, Жиры-3,25, Углеводы-12,95 200 120 Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33 Тефтели-мясокрупяные с соусом Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-13,3 Пюре картофельное Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63 Компот из смеси сухофруктов Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38 15 Хлеб ржано-пшеничный 30 Хлеб пшеничный Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09

 Итого за обед
 Калорийность-732,84, Белкн-22,69, Жиры-28,61, Углеводы-94,51

 Итого за день
 Калорийность-1 249,59, Белкн-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, Жирм-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, Углезоды-12,09	30
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	$I\partial \theta$
	Итого з	а Завтрак Калорийность-548,7, Белки-14,9, Жиры-14,99, Углеводы-86,51 <u>Обед</u>	
1	Салат из моркови	Калорийность-52,58, Белки-1,22, Жирм-0,1, Углеводы-11,33	100
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-138,96, Белки-4,96, Жиры-6,07, Углеводы-16,92	230
3	Тефтели-мясокрупяные с соусом	<b>Капорийность-278,25</b> , <b>Белки-10,78</b> , Жиры-20,2, Углеводы-13,33	12 O
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
4	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	209
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

130 3213000p (O)	1
Утверждено	1
000 "Комбинат питани	H"
Зиновьева Л.М. ТАНИЯ	
= [@KOMDMINATINITION	

# Согласовано

# МЕНЮ

Директор\_

Завтрак         Калорийность-283,85, Белки-10,04, Жиры-9,04, Углеводы-40,18         Калорийность-105,31, Белки-3,52	
1       Макароны с сыром       Калорийность-283,85, Белки-10,04, Жиры-9,04, Углеводы-40,18         2       Какао с молоком       Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	ыход (г)
<ul> <li>Жиры-9,04, Углеводы-40,18</li> <li>Какао с молоком</li> <li>Жиры-9,04, Углеводы-40,18</li> <li>Калорийность-105,31, Белки-3,52</li> <li>Жиры-3,84, Углеводы-14,54</li> </ul>	
Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
<b>Хлеб рэкано-</b> Калорийность-66,01, Белки-2,27.	200
<b>пшеничный</b> Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5 <b>Фрукты свежие</b> Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
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

	5	_	
"	О	P	1

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, Углеволы-107,29	

Жиры-40,37, Углеводы-107,29

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