



# МЕНЮ

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

Согласовано  
Директор школы



Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным</b> \\Белки - 4,54 г, Жиры - 6,67 г, Углеводы - 25,07 г. Энергетическая ценность 178,50 Ккал\\	150/5	
3	<b>Кофейный напиток с молоком</b> \\Белки - 3,35 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 10,08 г. Энергетическая ценность 82,08 Ккал\\	180	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\	150	
7			
8	<b>Итого</b>	540	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный с кукурузой</b> \\Белки - 1,54 г, Жиры - 3,73 г, Углеводы - 13,28 г. Энергетическая ценность 92,94 Ккал\\	60	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 82,00 Ккал\\	200	
3	<b>Мясо-крупяные шарики</b> \\Белки - 13,73 г, Жиры - 11,60 г, Углеводы - 15,90 г. Энергетическая ценность 222,92 Ккал\\	90	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
5	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \\Белки - 0,15 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,17 г. Энергетическая ценность 45,93 Ккал\\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
8	<b>Итого</b>	760	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

Приятного аппетита!





# МЕНЮ



Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным</b> \\Белки - 6,04 г, Жиры - 7,68 г, Углеводы - 33,41 г. Энергетическая ценность 227,00 Ккал\\	200/5	
3	<b>Кофейный напиток с молоком</b> \\Белки - 3,35 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 10,08 г. Энергетическая ценность 82,08 Ккал\\	180	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\	150	
7			
8	<b>Итого</b>	<b>610</b>	
	<b>Стоимость</b>		<b>68,44</b>

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный с кукурузой</b> \\Белки - 2,58 г, Жиры - 6,22 г, Углеводы - 22,14 г. Энергетическая ценность 154,90 Ккал\\	100	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \\Белки - 1,80 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,50 Ккал\\	250	
3	<b>Мясо-крупяные шарики</b> \\Белки - 15,25 г, Жиры - 12,89 г, Углеводы - 17,67 г. Энергетическая ценность 247,68 Ккал\\	100	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 6,61 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
5	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \\Белки - 0,15 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,17 г. Энергетическая ценность 45,93 Ккал\\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
8	<b>Итого</b>	<b>920</b>	
	<b>Стоимость</b>		<b>84,90</b>

Повар:

**Приятного аппетита!**





# МЕНЮ



Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат из свеклы с сыром</b> \\Белки - 2,79 г, Жиры - 5,63 г, Углеводы - 4,31 г. Энергетическая ценность 79,14 Ккал\\	60	
2	<b>Гуляш</b> \\Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\\	100	
3	<b>Рис отварной</b> \\Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\\	150	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> \\Белки - 0,78 г, Жиры - 1,94 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 36,24 Ккал\\	60	
2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> \\Белки - 2,68 г, Жиры - 2,83 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,86 Ккал\\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\\	250	
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	830	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**





# 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	<b>Салат из свеклы с сыром</b> \\Белки - 4,66 г, Жиры - 9,38 г, Углеводы - 7,19 г. Энергетическая ценность 131,90 Ккал\\	100	
2	<b>Гуляш</b> \\Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\\	100	
3	<b>Рис отварной</b> \\Белки - 4,38 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 44,01 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\\	180	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	630	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> \\Белки - 1,31 г, Жиры - 3,24 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 60,40 Ккал\\	100	
2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> \\Белки - 2,68 г, Жиры - 2,83 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,86 Ккал\\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\\	250	
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,80 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 24,70 г. Энергетическая ценность 114,95 Ккал\\	50	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
7			
8	<b>Итого</b>	910	
	<b>Стоимость</b>		84,90

Повар:

**Приятного аппетита!**





# МЕНЮ



Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат витаминный</b> \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,28 г. Энергетическая ценность 57,42 Ккал\\	60	
2	<b>Макаронны отварные с сыром</b> \\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,06 Ккал\\	200	
3	<b>Чай с сахаром</b> \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
6	<b>Кондитерские изделия</b> \\Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\\	10	
7	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
8	<b>Итого</b>	610	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b> \\Белки - 1,72 г, Жиры - 6,18 г, Углеводы - 9,24 г. Энергетическая ценность 99,50 Ккал\\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \\Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\\	250	
3	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b> \\Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,19 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал\\	200	
4	<b>Компот из свежих плодов (яблоки)</b> \\Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 23,88 г. Энергетическая ценность 97,60 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	820	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**





# МЕНЮ



Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат витаминный</b> \\Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,80 г. Энергетическая ценность 95,70 Ккал\\	100	
2	<b>Макаронны отварные с сыром</b> \\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,06 Ккал\\	200	
3	<b>Чай с сахаром</b> \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	<b>Кондитерские изделия</b> \\Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\\	10	
7	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
8	<b>Итого</b>	670	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b> \\Белки - 1,72 г, Жиры - 6,18 г, Углеводы - 9,24 г. Энергетическая ценность 99,50 Ккал\\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \\Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\\	250	
3	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b> \\Белки - 17,06 г, Жиры - 19,97 г, Углеводы - 21,49 г. Энергетическая ценность 334,00 Ккал\\	250	
4	<b>Компот из свежих плодов (яблоки)</b> \\Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 23,88 г. Энергетическая ценность 97,60 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\\	60	
7			
8	<b>Итого</b>	900	
	<b>Стоимость</b>		84,90

Повар:

**Приятного аппетита!**





# МЕНЮ

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

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Морковь свежая</b> \Белки - 0,78 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 4,33 г. Энергетическая ценность 21,00 Ккал\	60	
2	<b>Котлеты</b> \Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
3	<b>Каша вязкая гречневая</b> \Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,50 Ккал\	150	
4	<b>Чай с апельсином</b> \Белки - 0,36 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 12,60 г. Энергетическая ценность 52,20 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 0,84 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 4,95 г. Энергетическая ценность 55,68 Ккал\	60	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \Белки - 4,39 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 13,05 г. Энергетическая ценность 107,80 Ккал\	200	
3	<b>Рыба в яйце запеченная</b> \Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\	100	
4	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,07 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,43 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
5	<b>Компот из сушеных фруктов</b> \Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
8	<b>Итого</b>	780	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

Приятного аппетита!





# 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	<b>Морковь свежая</b> \Белки - 1,30 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 7,22 г. Энергетическая ценность 35,00 Ккал\	100	
2	<b>Котлеты</b> \Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
3	<b>Каша вязкая гречневая</b> \Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,63 г. Энергетическая ценность 174,60 Ккал\	180	
4	<b>Чай с апельсином</b> \Белки - 0,36 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 12,60 г. Энергетическая ценность 52,20 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	<b>Итого</b>	640	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 1,40 г, Жиры - 6,01 г, Углеводы - 8,26 г. Энергетическая ценность 92,80 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,75 Ккал\	250	
3	<b>Рыба в яйце запеченная</b> \Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\	100	
4	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\	180	
5	<b>Компот из сушеных фруктов</b> \Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
8	<b>Итого</b>	930	
	<b>Стоимость</b>		84,90

Повар:

**Приятного аппетита!**





# МЕНЮ

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат Питания»  
Зиновьева Л.М.

Согласовано  
Директор школы

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b> \\Белки - 0,07 г, Жиры - 2,99 г, Углеводы - 6,69 г. Энергетическая ценность 54,06 Ккал\\	60	
2	<b>Тефтели из птицы с рисом</b> \\Белки - 13,53 г, Жиры - 14,70 г, Углеводы - 9,40 г. Энергетическая ценность 224,03 Ккал\\	90/30	
3	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	570	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат овощной с фасолью</b> \\Белки - 1,48 г, Жиры - 6,21 г, Углеводы - 7,80 г. Энергетическая ценность 93,04 Ккал\\	60	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> \\Белки - 1,18 г, Жиры - 4,08 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 61,00 Ккал\\	200	
3	<b>Плов из отварной птицы</b> \\Белки - 15,36 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 36,85 г. Энергетическая ценность 348,97 Ккал\\	200	
4	<b>Кисель фруктовый</b> \\Белки - 0,09 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 26,91 г. Энергетическая ценность 108,00 Ккал\\	180	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
7			
8	<b>Итого</b>	700	
	<b>Стоимость</b>		78,00

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	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b> \\Белки - 0,12 г, Жиры - 4,99 г, Углеводы - 11,16 г. Энергетическая ценность 90,10 Ккал\\	100	
2	<b>Тефтели из птицы с рисом</b> \\Белки - 14,97 г, Жиры - 16,17 г, Углеводы - 10,21 г. Энергетическая ценность 246,25 Ккал\\	100/30	
3	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 6,61 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	660	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат овощной с фасолью</b> \\Белки - 2,47 г, Жиры - 10,35 г, Углеводы - 13,01 г. Энергетическая ценность 155,07 Ккал\\	100	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> \\Белки - 1,48 г, Жиры - 5,10 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 76,25 Ккал\\	250	
3	<b>Плов из отварной птицы</b> \\Белки - 15,36 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 36,85 г. Энергетическая ценность 348,97 Ккал\\	200	
4	<b>Кисель фруктовый</b> \\Белки - 0,09 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 26,91 г. Энергетическая ценность 108,00 Ккал\\	180	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	820	
	<b>Стоимость</b>		84,90

Повар:

**Приятного аппетита!**