



# МЕНЮ

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

Согласовано

Директор школы

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Масло сливочное (порциями)</b> \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	<b>Макаронны отварные с сыром</b> \Белки - 7,90 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 28,60 г. Энергетическая ценность 210,80 Ккал\	150	
3	<b>Кофейный напиток</b> \Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
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>	565	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат "Фантазия"</b> \Белки - 0,87 г, Жиры - 3,67 г, Углеводы - 3,49 г. Энергетическая ценность 50,47 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>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 - 3,67 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,67 Ккал\	180	
5	<b>Сок фруктовый</b> \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный</b> \Белки - 6,03 г, Жиры - 0,88 г, Углеводы - 41,55 г. Энергетическая ценность 198,22 Ккал\	85	
7	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 1,25 г, Жиры - 1,69 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 62,10 Ккал\	15	
8	<b>Итого</b>	840	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**



# 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	<b>Яйца вареные</b> Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал	40	
2	<b>Каша гречневая с птицей</b> Белки - 14,50 г, Жиры - 14,20 г, Углеводы - 38,00 г. Энергетическая ценность 337,80 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал	35	
6	<b>Кондитерские изделия</b> Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал	10	
7			
8	<b>Итого</b>	505	67,00
	<b>Стоимость</b>		

## ОБЕД

1	<b>Винегрет</b> Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 Ккал	60	
2	<b>Суп картофельный с крупой</b> Белки - 1,74 г, Жиры - 2,27 г, Углеводы - 11,43 г. Энергетическая ценность 73,18 Ккал	200	
3	<b>Биточки</b> Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал	90	
4	<b>Пюре из гороха</b> Белки - 13,16 г, Жиры - 4,99 г, Углеводы - 33,51 г. Энергетическая ценность 231,65 Ккал	150	
5	<b>Кисель фруктовый</b> Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 29,90 г. Энергетическая ценность 120,00 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	78,00
	<b>Стоимость</b>		

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	<b>Масло сливочное (порциями)</b> \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b> \\Белки - 15,90 г, Жиры - 11,12 г, Углеводы - 2,87 г. Энергетическая ценность 175,25 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 сухофруктами</b> \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,41 г. Энергетическая ценность 51,57 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
7			
8	<b>Итого</b>	515	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат "Здоровье"</b> \\Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 Ккал\\	60	
2	<b>Суп из овощей</b> \\Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал\\	200	
3	<b>Жаркое по-домашнему из филе птицы</b> \\Белки - 16,68 г, Жиры - 14,57 г, Углеводы - 26,10 г. Энергетическая ценность 302,33 Ккал\\	250	
4	<b>Сок фруктовый</b> \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7	<b>Кондитерские изделия</b> \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
8	<b>Итого</b>	815	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**



# МЕНЮ



Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Икра овощная</b> \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\\	60	
2	<b>Тефтели из печени с рисом</b> \\Белки - 11,41 г, Жиры - 11,13 г, Углеводы - 16,85 г. Энергетическая ценность 213,21 Ккал\\	130	
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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
7			
8	<b>Итого</b>	595	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат "Степной"</b> \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,12 г, Углеводы - 4,92 г. Энергетическая ценность 51,52 Ккал\\	60	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \\Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 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>Компот из сушеных фруктов</b> \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
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>	845	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**



# 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	<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 молочная "Дружба"</b> Белки - 5,65 г, Жиры - 9,05 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 181,70 Ккал\	150	
3	<b>Какао</b> Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
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>	570	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b> Белки - 1,11 г, Жиры - 3,62 г, Углеводы - 10,83 г. Энергетическая ценность 80,42 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, тушенная в томате с овощами</b> Белки - 17,55 г, Жиры - 8,91 г, Углеводы - 6,84 г. Энергетическая ценность 177,75 Ккал\	180	
4	<b>Картофель отварной (запеченный)</b> Белки - 3,18 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 25,52 г. Энергетическая ценность 168,86 Ккал\	150	
5	<b>Напиток витаминный</b> Белки - 0,50 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 20,41 г. Энергетическая ценность 85,14 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
8	<b>Итого</b>	875	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**



# 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 молочная пшеничная вязкая</b> \\Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\\	150	
3	<b>Кофейный напиток</b> \\Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\\	120	
7			
8	<b>Итого</b>	540	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком</b> \\Белки - 1,04 г, Жиры - 3,70 г, Углеводы - 5,54 г. Энергетическая ценность 59,76 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>Каша вязкая гречневая</b> \\Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,62 г. Энергетическая ценность 174,56 Ккал\\	180	
5	<b>Сок фруктовый</b> \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 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 - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	<b>Итого</b>	805	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

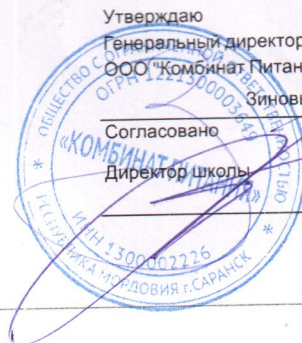
Приятного аппетита!



# МЕНЮ

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

Согласовано  
Директор школы



Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Икра из кабачков</b> Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал	60	
2	<b>Гуляш</b> Белки - 13,00 г, Жиры - 14,36 г, Углеводы - 5,00 г. Энергетическая ценность 201,25 Ккал	120	
3	<b>Картофельное пюре</b> Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,43 г. Энергетическая ценность 137,23 Ккал	150	
4	<b>Чай с сухофруктами</b> Белки - 0,27 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,41 г. Энергетическая ценность 51,57 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал	35	
7			
8	<b>Итого</b>	585	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Винегрет</b> Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 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>Печень по-строгановски</b> Белки - 13,26 г, Жиры - 11,23 г, Углеводы - 7,72 г. Энергетическая ценность 185,00 Ккал	100	
4	<b>Рис отварной</b> Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал	150	
5	<b>Сок фруктовый</b> Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55	
8	<b>Итого</b>	795	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**



# МЕНЮ



Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Яйца вареные</b> \\Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	<b>Макароны отварные с сыром</b> \\Белки - 7,90 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 28,60 г. Энергетическая ценность 210,80 Ккал\\	150	
3	<b>Какао</b> \\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
7			
8	<b>Итого</b>	545	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b> \\Белки - 1,42 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 6,27 г. Энергетическая ценность 85,03 Ккал\\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \\Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\\	200	
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>Кисель абрикосовый</b> \\Белки - 0,13 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 19,47 г. Энергетическая ценность 78,76 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7	<b>Кондитерские изделия</b> \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
8	<b>Итого</b>	855	
	<b>Стоимость</b>		78,00

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>Масло сливочное (порциями)</b> \Белки - 0,12 г, Жиры - 10,86 г, Углеводы - 0,19 г. Энергетическая ценность 99,00 Ккал\	15	
2	<b>Каша молочная гречневая вязкая</b> \Белки - 7,76 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 217,86 Ккал\	150	
3	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \Белки - 0,15 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,17 г. Энергетическая ценность 45,93 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
6	<b>Фрукты свежие</b> \Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\	200	
7			
8	<b>Итого</b>	620	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат из квашеной капусты</b> \Белки - 1,02 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 5,07 г. Энергетическая ценность 51,42 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 - 20,34 г, Жиры - 9,84 г, Углеводы - 3,72 г. Энергетическая ценность 184,80 Ккал\	120	
4	<b>Картофель отварной (запеченный)</b> \Белки - 3,18 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 25,52 г. Энергетическая ценность 168,86 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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
8	<b>Итого</b>	815	
	<b>Стоимость</b>		78,00

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 "Здоровье"</b> \\Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 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>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>	540	
	<b>Стоимость</b>		67,00

## ОБЕД

1	<b>Салат овощной с фасолью</b> \\Белки - 1,56 г, Жиры - 7,14 г, Углеводы - 7,78 г. Энергетическая ценность 101,70 Ккал\\	70	
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>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>Сок фруктовый</b> \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7			
8	<b>Итого</b>	755	
	<b>Стоимость</b>		78,00

Повар:

**Приятного аппетита!**