



# МЕНЮ

Генеральный директор  
Зиновьева Л.М.  
Согласовано  
Директор школы



Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Икра овощная</b> \Белки - 1,02 г, Жиры - 5,40 г, Углеводы - 5,40 г. Энергетическая ценность 81,60 Ккал\	60	
2	<b>Биточки</b> \Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
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 сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	540	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат "Фантазия"</b> \Белки - 1,62 г, Жиры - 4,44 г, Углеводы - 4,40 г. Энергетическая ценность 64,05 Ккал\	60	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> \Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\	200	
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 - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	780	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Генеральный директор

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Икра овощная</b> \Белки - 1,02 г, Жиры - 5,40 г, Углеводы - 5,40 г. Энергетическая ценность 81,60 Ккал\	60	
2	<b>Биточки</b> \Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
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 сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	540	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат "Фантазия"</b> \Белки - 1,62 г, Жиры - 4,44 г, Углеводы - 4,40 г. Энергетическая ценность 64,05 Ккал\	60	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> \Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\	200	
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 - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	780	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Утверждаю

Генеральный директор

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Свекла отварная дольками</b> Белки - 0,90 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 5,20 г. Энергетическая ценность 25,20 Ккал\	60	
2	<b>Рыба, запеченная в омлете</b> Белки - 18,38 г, Жиры - 4,83 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	100	
3	<b>Картофельное пюре</b> Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
4	<b>Чай с сахаром</b> Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7	<b>Кондитерские изделия</b> Белки - 2,55 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
8	<b>Итого</b>	600	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат "Степной"</b> Белки - 0,90 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 5,29 г. Энергетическая ценность 43,00 Ккал\	60	
2	<b>Суп картофельный с крупой</b> Белки - 1,57 г, Жиры - 2,17 г, Углеводы - 9,69 г. Энергетическая ценность 68,60 Ккал\	200	
3	<b>Гуляш</b> Белки - 9,74 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал\	90	
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>Кисель фруктовый</b> Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 108,00 Ккал\	180	
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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
8	<b>Итого</b>	730	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ



Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоками</b> \\Белки - 0,07 г, Жиры - 3,06 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 54,06 Ккал\\	60	
2	<b>Тефтели</b> \\Белки - 12,81 г, Жиры - 18,85 г, Углеводы - 16,50 г. Энергетическая ценность 286,90 Ккал\\	90/50	
3	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 5,52 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 26,45 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
4	<b>Кофейный напиток с молоком</b> \\Белки - 4,22 г, Жиры - 3,88 г, Углеводы - 12,44 г. Энергетическая ценность 101,33 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 - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	570	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат из моркови с сахаром</b> \\Белки - 0,74 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 6,89 г. Энергетическая ценность 49,02 Ккал\\	60	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \\Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,22 г. Энергетическая ценность 118,60 Ккал\\	200	
3	<b>Каша гречневая с птицей</b> \\Белки - 17,80 г, Жиры - 15,00 г, Углеводы - 36,45 г. Энергетическая ценность 352,00 Ккал\\	200	
4	<b>Чай с сахаром</b> \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\\	45	
7			
8	<b>Итого</b>	725	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Утверждаю

Генеральный директор

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	<b>Каша вязкая молочная пшениная</b> Белки - 8,34 г, Жиры - 8,65 г, Углеводы - 44,79 г. Энергетическая ценность 290,40 Ккал\	200	
3	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Белки - 3,80 г, Жиры - 3,50 г, Углеводы - 11,20 г. Энергетическая ценность 91,20 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 - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	<b>Фрукты свежие</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,28 г, Углеводы - 10,50 г. Энергетическая ценность 53,20 Ккал\	140	
7			
8	<b>Итого</b>	605	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат "Фантазия"</b> Белки - 1,62 г, Жиры - 4,44 г, Углеводы - 4,40 г. Энергетическая ценность 64,05 Ккал\	60	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Белки - 1,41 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 6,32 г. Энергетическая ценность 71,80 Ккал\	200	
3	<b>Котлеты</b> Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	<b>Каша вязкая гречневая</b> Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,50 Ккал\	150	
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\	180	
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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
8	<b>Итого</b>	745	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)



## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Горошек зеленый</b> \Белки - 1,70 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 3,50 г. Энергетическая ценность 22,10 Ккал\	60	
2	<b>Гуляш</b> \Белки - 9,74 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал\	90	
3	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
4	<b>Напиток из шиповника</b> \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,20 г. Энергетическая ценность 65,30 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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Свекла тушеная</b> \Белки - 0,96 г, Жиры - 2,22 г, Углеводы - 6,54 г. Энергетическая ценность 49,20 Ккал\	60	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,41 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 6,32 г. Энергетическая ценность 71,80 Ккал\	200	
3	<b>Плов из отварной птицы</b> \Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал\	200	
4	<b>Кисель из сока</b> \Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 12,96 г. Энергетическая ценность 53,73 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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
7			
8	<b>Итого</b>	705	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Генеральный директор  
Зиновьева Л.М.  
Согласовано  
Директор школы



Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат витаминный</b> \Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,42 Ккал\	60	
2	<b>Плов из отварной птицы</b> \Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал\	200	
3	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 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 - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
6			
7			
8	<b>Итого</b>	500	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат "Здоровье"</b> \Белки - 0,97 г, Жиры - 3,94 г, Углеводы - 4,26 г. Энергетическая ценность 56,46 Ккал\	60	
2	<b>Суп из овощей</b> \Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 76,20 Ккал\	200	
3	<b>Индейка по-строгановски</b> \Белки - 13,41 г, Жиры - 19,81 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 243,30 Ккал\	100	
4	<b>Рагу из овощей</b> \Белки - 2,60 г, Жиры - 11,05 г, Углеводы - 12,80 г. Энергетическая ценность 163,50 Ккал\	150	
5	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал\	180	
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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
8	<b>Итого</b>	755	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ



Четверг - 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 - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,42 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 сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 1,70 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Винегрет</b> \Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,06 Ккал\	60	
2	<b>Суп картофельный с рыбой</b> \Белки - 4,85 г, Жиры - 2,95 г, Углеводы - 16,87 г. Энергетическая ценность 124,95 Ккал\	250/15	
3	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b> \Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,17 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал\	200	
4	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> \Белки - 0,50 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 19,80 г. Энергетическая ценность 81,00 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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
7			
8	<b>Итого</b>	790	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:





# МЕНЮ



Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
3	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена</b> \Белки - 5,89 г, Жиры - 7,90 г, Углеводы - 34,12 г. Энергетическая ценность 230,43 Ккал\	200	
4	<b>Какао с молоком</b> \Белки - 4,60 г, Жиры - 4,40 г, Углеводы - 12,50 г. Энергетическая ценность 107,20 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 - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	505	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 0,96 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 6,60 г. Энергетическая ценность 62,40 Ккал\	60	
2	<b>Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба</b> \Белки - 9,09 г, Жиры - 5,63 г, Углеводы - 39,99 г. Энергетическая ценность 246,91 Ккал\	200/30	
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>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
5	<b>Компот из свежих яблок</b> \Белки - 0,13 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 8,93 г. Энергетическая ценность 37,35 Ккал\	180	
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			
8	<b>Итого</b>	750	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар:



# МЕНЮ

Утверждаю

Генеральный директор

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Огурец в нарезке</b> \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\	60	
2	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b> \Белки - 16,12 г, Жиры - 11,10 г, Углеводы - 2,90 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 лимоном и сахаром</b> \Белки - 0,30 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 - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		63,72

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью</b> \Белки - 0,84 г, Жиры - 2,76 г, Углеводы - 6,18 г. Энергетическая ценность 52,80 Ккал\	60	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> \Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 82,60 Ккал\	200	
3	<b>Бефстроганов</b> \Белки - 11,48 г, Жиры - 17,05 г, Углеводы - 4,92 г. Энергетическая ценность 202,77 Ккал\	90	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \Белки - 5,52 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 26,45 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\	150	
5	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал\	180	
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 - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,73 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\	45	
8	<b>Итого</b>	745	
	<b>Стоимость</b>		69,62

Повар: