

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями)	15	
	\Белки - 0,12 г, Жиры - 10,86 г, Углеводы - 0,19 г. Энергетическая ценность 99,00 Ккал\		
2	Макароны отварные с сыром	200	
	\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\		
3	Чай с сахаром	200	
	\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\		
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\		
5	Хлеб пшеничный	30	
	\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\		
6	Фрукты свежие	150	
	\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\		
7			
	Итого	615	
	\Белки - 14,94 г, Жиры - 21,58 г, Углеводы - 83,91 г. Энергетическая ценность 589,67 Ккал\		
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат витаминный	60	
	\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,39 Ккал\		
2	Борщ с капустой и картофелем	200	
	\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 81,94 Ккал\		
3	Тефтели мясо-крупяные	100	
	\Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\		
4	Каша рассыпчатая гречневая	150	
	\Белки - 8,59 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 38,64 г. Энергетическая ценность 243,80 Ккал\		
5	Кисель плодово-ягодный	200	
	\Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	
	\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\		
7	Хлеб пшеничный	45	
	\Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\		
	Итого	785	
	\Белки - 28,87 г, Жиры - 24,66 г, Углеводы - 122,02 г. Энергетическая ценность 825,62 Ккал\		
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 43,81 г, Жиры - 46,24 г, Углеводы - 205,94 г. Энергетическая ценность 1415,29 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Рыба, тушенная в томате с овощами \\Белки - 14,62 г, Жиры - 7,42 г, Углеводы - 5,70 г. Энергетическая ценность 148,13 Ккал\\	150	
3	Рис отварной \\Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\\	150	
4	Чай с сухофруктами \\Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 12,22 г. Энергетическая ценность 50,17 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
7			
	Итого \\Белки - 27,96 г, Жиры - 18,02 г, Углеводы - 84,22 г. Энергетическая ценность 610,98 Ккал\\	600	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \\Белки - 0,84 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 4,95 г. Энергетическая ценность 55,68 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с горохом \\Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,06 г. Энергетическая ценность 107,74 Ккал\\	200	
3	Запеканка картофельная с мясом \\Белки - 18,95 г, Жиры - 14,85 г, Углеводы - 40,15 г. Энергетическая ценность 370,05 Ккал\\	250	
4	Компот из свежих плодов (яблоки) \\Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 23,88 г. Энергетическая ценность 97,60 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7			
	Итого \\Белки - 30,37 г, Жиры - 23,71 г, Углеводы - 123,59 г. Энергетическая ценность 829,29 Ккал\\	795	
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 58,34 г, Жиры - 41,74 г, Углеводы - 207,81 г. Энергетическая ценность 1440,27 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями)	15	
	\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\		
2	Каша молочная "Дружба"	150	
	\Белки - 5,65 г, Жиры - 9,05 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 181,70 Ккал\		
3	Кофейный напиток	200	
	\Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\		
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\		
5	Хлеб пшеничный	35	
	\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\		
6	Йогурт 3,2% жирности	150	
	\Белки - 7,50 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 5,25 г. Энергетическая ценность 94,20 Ккал\		
7			
	Итого	570	
	\Белки - 25,85 г, Жиры - 23,39 г, Углеводы - 70,88 г. Энергетическая ценность 597,50 Ккал\		
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	
	\Белки - 0,78 г, Жиры - 1,94 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 36,24 Ккал\		
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	
	\Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал\		
3	Котлеты рубленые из птицы	90	
	\Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\		
4	Рис отварной с овощами	200	
	\Белки - 4,62 г, Жиры - 6,61 г, Углеводы - 41,73 г. Энергетическая ценность 244,95 Ккал\		
5	Чай с лимоном и сахаром	200	
	\Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал\		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	
	\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\		
7	Хлеб пшеничный	50	
	\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\		
	Итого	880	
	\Белки - 30,32 г, Жиры - 23,00 г, Углеводы - 123,67 г. Энергетическая ценность 822,96 Ккал\		
	Стоимость		86,74

Стоимость итогов:

156,92

Итого Белки - 56,18 г, Жиры - 46,39 г, Углеводы - 194,55 г. Энергетическая ценность 1420,46 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Птица отварная	100	
	\Белки - 21,10 г, Жиры - 13,60 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 206,80 Ккал\		
2	Каша рассыпчатая гречневая	150	
	\Белки - 8,59 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 38,64 г. Энергетическая ценность 243,80 Ккал\		
3	Чай витаминный	200	
	\Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,69 г. Энергетическая ценность 48,85 Ккал\		
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\		
5	Хлеб пшеничный	30	
	\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\		
6			
7			
	Итого	500	
	\Белки - 33,55 г, Жиры - 20,28 г, Углеводы - 74,79 г. Энергетическая ценность 615,93 Ккал\		
Стоимость			70,18

ОБЕД

1	Икра из кабачков	60	
	\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\		
2	Рассольник ленинградский	250	
	\Белки - 2,10 г, Жиры - 5,12 г, Углеводы - 16,59 г. Энергетическая ценность 120,81 Ккал\		
3	Рыба в яйце запеченная	100	
	\Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\		
4	Картофельное пюре	200	
	\Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 Ккал\		
5	Компот из сушеных фруктов	200	
	\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	
	\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\		
7	Хлеб пшеничный	50	
	\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\		
	Итого	890	
	\Белки - 30,34 г, Жиры - 25,91 г, Углеводы - 118,45 г. Энергетическая ценность 828,36 Ккал\		
Стоимость			86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 63,90 г, Жиры - 46,19 г, Углеводы - 193,24 г. Энергетическая ценность 1444,29 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями)	10	
	\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\		
2	Гуляш	100	
	\Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\		
3	Макаронные изделия отварные	160	
	\Белки - 5,87 г, Жиры - 4,81 г, Углеводы - 28,20 г. Энергетическая ценность 179,68 Ккал\		
4	Чай фруктовый с яблоками	200	
	\Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\		
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\		
6	Хлеб пшеничный	40	
	\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\		
7			
	Итого	530	
	\Белки - 21,31 г, Жиры - 24,69 г, Углеводы - 72,27 г. Энергетическая ценность 596,58 Ккал\		
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат "Здоровье"	60	
	\Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 Ккал\		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
	\Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\		
3	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	
	\Белки - 13,35 г, Жиры - 11,66 г, Углеводы - 20,88 г. Энергетическая ценность 241,86 Ккал\		
4	Напиток витаминный	200	
	\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\		
5	Хлеб ржано-пшеничный	25	
	\Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\		
6	Хлеб пшеничный	50	
	\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\		
7	Кондитерские изделия	50	
	\Белки - 4,18 г, Жиры - 5,65 г, Углеводы - 34,85 г. Энергетическая ценность 207,00 Ккал\		
	Итого	785	
	\Белки - 25,82 г, Жиры - 25,80 г, Углеводы - 122,13 г. Энергетическая ценность 824,08 Ккал\		
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 47,13 г, Жиры - 50,50 г, Углеводы - 194,40 г. Энергетическая ценность 1420,66 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные	40	
	\Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\		
2	Каша молочная пшеничная вязкая	150	
	\Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\		
3	Какао	200	
	\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\		
4	Хлеб ржано-пшеничный	15	
	\Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал\		
5	Хлеб пшеничный	30	
	\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\		
6	Фрукты свежие	140	
	\Белки - 0,56 г, Жиры - 0,56 г, Углеводы - 13,72 г. Энергетическая ценность 62,16 Ккал\		
7			
	Итого	575	
	\Белки - 21,41 г, Жиры - 19,56 г, Углеводы - 84,11 г. Энергетическая ценность 598,23 Ккал\		
Стоимость			70,18

ОБЕД

1	Салат витаминный с кукурузой	60	
	\Белки - 1,55 г, Жиры - 3,73 г, Углеводы - 13,28 г. Энергетическая ценность 92,98 Ккал\		
2	Борщ с капустой и картофелем	200	
	\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 81,94 Ккал\		
3	Плов из отварной птицы	250	
	\Белки - 19,20 г, Жиры - 19,46 г, Углеводы - 46,06 г. Энергетическая ценность 436,21 Ккал\		
4	Чай с лимоном и сахаром	200	
	\Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал\		
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	
	\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\		
6	Хлеб пшеничный	50	
	\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\		
7			
	Итого	790	
	\Белки - 28,10 г, Жиры - 27,95 г, Углеводы - 115,30 г. Энергетическая ценность 825,26 Ккал\		
Стоимость			86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 49,51 г, Жиры - 47,52 г, Углеводы - 199,41 г. Энергетическая ценность 1423,49 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,12 г, Жиры - 10,86 г, Углеводы - 0,19 г. Энергетическая ценность 99,00 Ккал\\	15	
2	Макароны отварные с сыром \\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\\	200	
3	Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\\	200	
4	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
5	Йогурт 3,2% жирности \\Белки - 10,00 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 125,60 Ккал\\	200	
6			
7			
	Итого \\Белки - 24,01 г, Жиры - 27,26 г, Углеводы - 71,19 г. Энергетическая ценность 626,19 Ккал\\	655	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат витаминный \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,39 Ккал\\	60	
2	Суп крестьянский с крупой \\Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 59,64 Ккал\\	200	
3	Рагу из птицы \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\\	250	
4	Кисель плодово-ягодный \\Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 3,35 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 27,88 г. Энергетическая ценность 165,60 Ккал\\	40	
	Итого \\Белки - 37,48 г, Жиры - 21,64 г, Углеводы - 123,78 г. Энергетическая ценность 839,89 Ккал\\	830	
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 61,49 г, Жиры - 48,90 г, Углеводы - 194,98 г. Энергетическая ценность 1466,08 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Рыба, запеченная в омлете \\Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал\\	100	
2	Рис отварной с овощами \\Белки - 4,62 г, Жиры - 6,61 г, Углеводы - 41,73 г. Энергетическая ценность 244,95 Ккал\\	200	
3	Чай витаминный \\Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,69 г. Энергетическая ценность 48,85 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\\	10	
7			
	Итого \\Белки - 25,98 г, Жиры - 12,97 г, Углеводы - 92,92 г. Энергетическая ценность 592,40 Ккал\\	570	
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат "Степной" \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,12 г, Углеводы - 4,92 г. Энергетическая ценность 51,52 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с горохом \\Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,06 г. Энергетическая ценность 107,74 Ккал\\	200	
3	Азу \\Белки - 7,72 г, Жиры - 7,78 г, Углеводы - 6,08 г. Энергетическая ценность 125,18 Ккал\\	125	
4	Каша рассыпчатая гречневая \\Белки - 8,59 г, Жиры - 6,09 г, Углеводы - 38,64 г. Энергетическая ценность 243,80 Ккал\\	150	
5	Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
	Итого \\Белки - 27,71 г, Жиры - 22,05 г, Углеводы - 129,59 г. Энергетическая ценность 827,72 Ккал\\	815	
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 53,70 г, Жиры - 35,03 г, Углеводы - 222,51 г. Энергетическая ценность 1420,12 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями)	15	
	\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\		
2	Гуляш	100	
	\Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\		
3	Макаронные изделия отварные	180	
	\Белки - 6,61 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\		
4	Чай фруктовый с яблоками	200	
	\Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\		
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\		
6	Хлеб пшеничный	40	
	\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\		
7			
	Итого	555	
	\Белки - 25,44 г, Жиры - 22,50 г, Углеводы - 75,67 г. Энергетическая ценность 607,04 Ккал\		
	Стоимость		70,18

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной	60	
	\Белки - 0,84 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 4,95 г. Энергетическая ценность 55,68 Ккал\		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	
	\Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\		
3	Биточки рубленые из птицы	90	
	\Белки - 16,34 г, Жиры - 10,76 г, Углеводы - 15,15 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\		
4	Картофельное пюре	200	
	\Белки - 4,08 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 182,97 Ккал\		
5	Сок фруктовый	200	
	\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\		
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	
	\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\		
7	Хлеб пшеничный	55	
	\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\		
	Итого	835	
	\Белки - 29,69 г, Жиры - 25,55 г, Углеводы - 121,08 г. Энергетическая ценность 833,11 Ккал\		
	Стоимость		86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 55,13 г, Жиры - 48,06 г, Углеводы - 196,76 г. Энергетическая ценность 1440,15 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!

МЕНЮ

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

Согласовано

Директор

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Каша по-купечески	240	
	\Белки - 20,95 г, Жиры - 15,02 г, Углеводы - 47,89 г. Энергетическая ценность 410,54 Ккал\		
2	Чай с сахаром	200	
	\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\		
3	Хлеб пшеничный	40	
	\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\		
4	Кондитерские изделия	20	
	\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\		
5			
6			
7			
	Итого	500	
	\Белки - 25,98 г, Жиры - 17,68 г, Углеводы - 87,70 г. Энергетическая ценность 613,86 Ккал\		
Стоимость			70,18

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	
	\Белки - 0,78 г, Жиры - 1,94 г, Углеводы - 3,88 г. Энергетическая ценность 36,24 Ккал\		
2	Суп из овощей	200	
	\Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал\		
3	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	120	
	\Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал\		
4	Рис отварной	200	
	\Белки - 4,86 г, Жиры - 7,16 г, Углеводы - 48,90 г. Энергетическая ценность 279,60 Ккал\		
5	Напиток из шиповника	200	
	\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал\		
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	\Белки - 2,80 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 24,70 г. Энергетическая ценность 114,95 Ккал\		
7	Хлеб пшеничный	30	
	\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\		
	Итого	860	
	\Белки - 28,62 г, Жиры - 23,88 г, Углеводы - 125,43 г. Энергетическая ценность 831,22 Ккал\		
Стоимость			86,74

Стоимость итого:

156,92

Итого Белки - 54,61 г, Жиры - 41,56 г, Углеводы - 213,13 г. Энергетическая ценность 1445,08 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

Приятного аппетита!