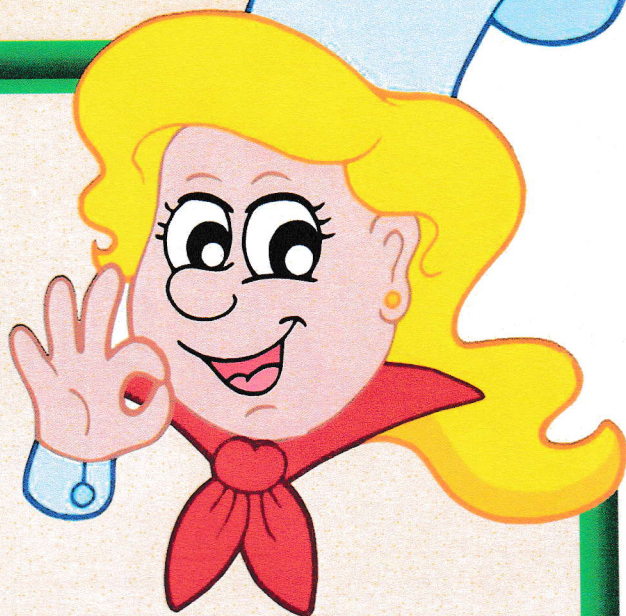


МЕНЮ

Приятного аппетита!



с 7-11 лет
с 11-18 лет

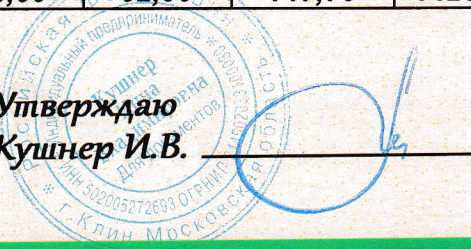
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак		34 руб				
Рецептура	Наименование блюда	Выход, гр/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
443	Омлет натуральный с колбасными изделиями	1/200	18,85	30,96	11,98	366,49
№ 41	Масло сливочное (на полив)	1/5	0,00	4,10	0,05	37,50
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего за завтрак			21,30	35,93	41,45	510,59
Обед		85 руб				
Рецептура	Наименование блюда	Выход, гр/мл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
20-156	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	0,86	5,11	2,61	59,80
№ 115	Суп овощной со сметаной	250/8	3,60	6,56	11,40	121,08
№ 601	Плов с мясом	1/280	35,45	13,40	57,49	498,40
№383	Кисель из концентрата	1/200	0,00	0,00	9,98	119,00
	Хлеб ржаной	1/25	1,92	1,17	11,92	53,75
	Хлеб пшеничный	1/25	1,88	0,73	12,85	65,50
			43,71	26,97	106,25	917,53
Итого за понедельник			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			65,00	62,90	147,70	1428,12

Утверждаю
директор школы

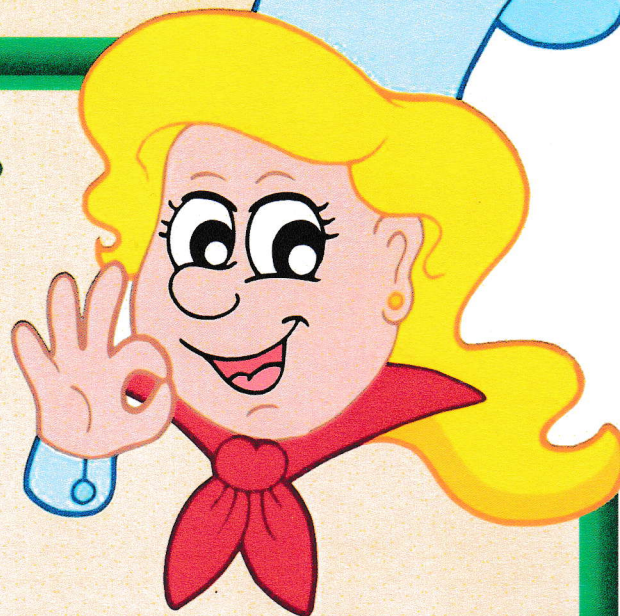


Утверждаю
Кушнер И.В.



МЕНЮ

Приятного аппетита!



с 7-11 лет
с 11-18 лет

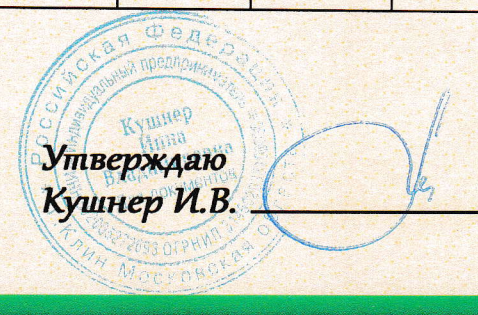
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Завтрак		34 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 327	Каша "Дружба" молочная	1/200	5,86	12,04	33,16	264,00
№ 41	Масло сливочное (на полив)	1/5	0,00	4,10	0,05	37,50
№ 951	Кофе с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего за завтрак:			9,51	19,01	71,03	496,10
Обед		85 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 50	Икра кабачковая	1/100	2,00	9,00	8,50	122,00
№ 118	Суп гороховый с гречками	250/10	8,19	6,37	27,45	202,38
№ 8/76	Котлета рыбная	1/100	16,08	17,42	12,92	274,17
№ 694	Пюре картофельное	1/180	3,67	5,76	24,53	164,70
№ 868	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/25	1,92	1,17	11,92	53,75
	Хлеб пшеничный	1/25	1,88	0,73	12,85	65,50
			33,77	40,44	122,93	976,70
Итого за вторник			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			43,28	59,45	193,96	1472,80

Утверждаю
директор школы

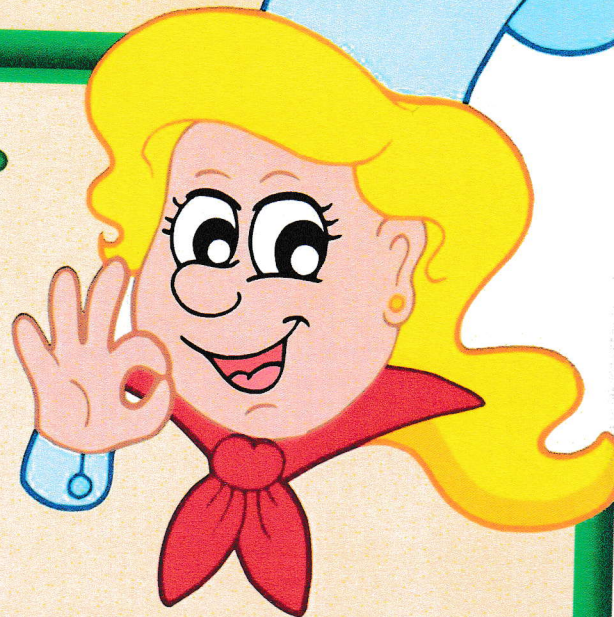


Утверждаю
Кушнер И.В.



МЕНЮ

Приятного аппетита!



с 7-11 лет
с 11-18 лет

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

Завтрак

34 руб

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 321	Каша геркулесовая молочная	1/200	7,40	13,94	31,96	284,00
№ 41	Масло сливочное (на полив)	1/5	0,00	4,10	0,05	37,50
№ 398	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего за завтрак:			9,85	18,91	61,43	428,10
Обед			85 руб			
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
* 19/149	Салат из моркови с яблоками	1/100	0,95	7,17	10,40	109,93
№ 104	Рассольник Ленинградский с перловкой со сметаной	250/8	3,98	6,69	17,86	151,08
№ 205	Шницель куриный рубленый	1/100	25,00	14,32	16,42	296,00
№ 694	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,50	7,94	51,68	180,90
№ 355	Соус сметанный с томатом	1/50	0,88	2,50	3,51	40,05
№ 859	Компот из свежих фруктов	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной	1/25	1,92	1,17	11,92	53,75
	Хлеб пшеничный	1/25	1,88	0,73	12,85	65,50
Итого за среду			45,31	40,71	146,94	1007,21
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			55,16	59,62	208,37	1435,31

* Салат из моркови с яблоками заменить на фрукт 1 шт

Утверждаю
директор школы



Утверждаю
Кушнер И.В.



МЕНЮ

Приятного аппетита!



с 7-11 лет
с 11-18 лет

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

Завтрак		34 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 1/13	Каша гречневая с молоком	1/200	6,98	10,42	25,00	221,70
№ 41	Масло сливочное (на полив)	1/5	0,00	4,10	0,05	37,50
№ 959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,20
(9.1)	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего за завтрак:			12,75	19,11	65,96	483,00
Обед		85 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 167	Салат из свеклы	1/100	1,66	7,09	8,50	104,45
№ 122	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/250	4,44	5,43	20,73	156,08
№ 238	Голубцы ленивые с отварной курицей	1/280	24,75	15,90	35,08	382,68
№ 868	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	1/25	1,92	1,17	11,92	53,75
	Хлеб пшеничный	1/25	1,88	0,73	12,85	65,50
			34,69	30,32	113,84	856,66
Итого за четверг			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			47,44	49,43	179,80	1339,66

Утверждаю
директор школы _____

Утверждаю
Кушнер И.В. _____

МЕНЮ

Приятного аппетита!



с 7-11 лет
с 11-18 лет

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Завтрак		34 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№ 321	Макароны отварные	1/200	12,15	14,97	47,96	382,00
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,40
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	0,87	15,42	78,60
Всего за завтрак:			16,92	18,79	77,38	525,00
Обед		85 руб				
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			гр			
№47	Салат из квашеной капусты	1/100	1,58	4,99	7,66	83,20
№ 170	Борщ вегетарианский со сметаной	250/8	1,81	4,91	125,25	102,50
№ 608	Котлета мясная рубленая	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75
№ 11/100	Картофель тушеный с овощами в соусе	1/180	3,73	6,35	20,30	153,31
№ 859	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб ржаной	1/25	1,92	1,17	11,92	53,75
	Хлеб пшеничный	1/25	1,88	0,73	12,85	65,50
			26,66	29,90	215,98	797,01
Итого за пятницу			43,58	48,69	293,36	1322,01

Утверждаю
директор школы



Утверждаю
Кушнер И.В.

