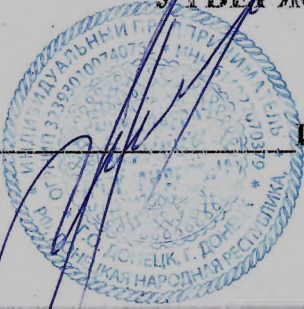
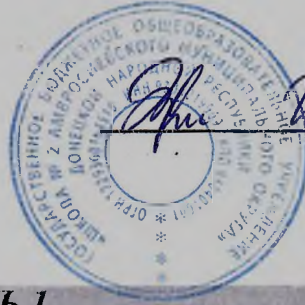


"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



И.И. Николаева М.А.



М.Я. Туриненко

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 1**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
50	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <small>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	349

**Итого за Обед** Калорийность-996, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-139

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <small>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

**Итого за Обед** Калорийность-942, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-123

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":

ИП Николаева М.А.

И.Д. Кирилленко

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 2**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
150/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Обед** Калорийность-888, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-133

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	299,01
200/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14	75
125	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, соль.</i>	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21	142
90	<b>Котлета рыбная (горбуша).</b> <i>горбуша, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-162, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	234,03

**Итого за Обед** Калорийность-803, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-103

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

*И.Д. Кирилленко*

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 2**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
15	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15
40	<b>Яйца вареные</b> <small>яйца куриные, соль.</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
143/7	<b>Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.</b> <small>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное., сахар-песок</small>	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-30	173,01
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	299,01
200	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382,01
120	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	500,03
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-82	

Итого стоимость комплексного завтрака:

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
200	<b>Борщ зеленый</b> <small>картофель, цвель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	85
60	<b>Винегрет овощной.</b> <small>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	67
150/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <small>минтай (филе мороженое), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль., лимонная кислота</small>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-106, Белки-3, Углеводы-22	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар-песок, чай.</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-863, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-119	

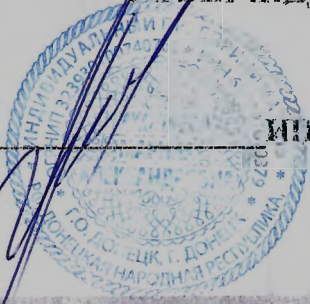
Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



И.Д. Куршенико

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 1**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
50	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	70
150/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
50/50	<b>Мясо тушеное ( курица )</b> <small>филе грудки, помидоры, масло растительное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль.</small>	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22	389
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Калорийность-590, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-83</b>	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>			<b>122,42</b>

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16	102
70	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <small>говядина 1 кил., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</small>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	299,01
31	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
<b>Итого за Обед</b>		<b>Калорийность-971, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-132</b>	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

Повар

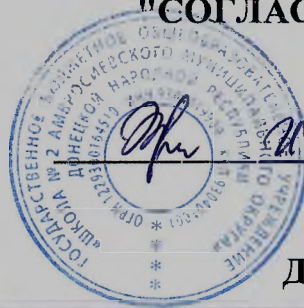
*Handwritten signature of the cook*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 3**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры).</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	70,01
143/7	<b>Картофельное пюре с маслом.</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-23	128,01
80	<b>Оладьи из печени.</b> <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное.</small>	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	282,01
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты</small>	Калорийность-110, Углеводы-27	349

**Итого за Завтрак** Калорийность-601, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-75

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	475

**Итого за Обед** Калорийность-930, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-124

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 3**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	475
62/38	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица).</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное</small>	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-995, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-145	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
63	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	299,01
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	475
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-995, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-133	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 4**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль.</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	75
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
80	<b>Котлета рыбная (филе минтая).</b> <small>минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	234,02
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Кисель из апельсинов или мандаринов</b> <small>апельсины, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	Калорийность-135, Углеводы-33	356

**Итого за Завтрак** Калорийность-583, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-93

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <small>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
67/3	<b>Горох овощной отварной с маслом сливочным</b> <small>горошек зеленый консервированный, масло сливочное</small>	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	131
100/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <small>филе грудки, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль.</small>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	342

**Итого за Обед** Калорийность-789, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-123

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

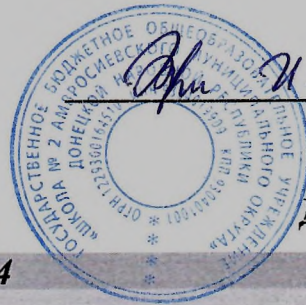
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 4**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
220	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль., лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
100/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <i>филе грудки, крупа рисовая, морковь., масло растительное., лук репчатый, томат-паста, соль.</i>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
39	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	302
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	342
70	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное.</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	47

**Итого за Обед** Калорийность-838, Белки-39, Жиры-17, Углеводы-132

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
220	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль., лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
100/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <i>филе грудки, крупа рисовая, морковь., масло растительное., лук репчатый, томат-паста, соль.</i>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	342
80	<b>Салат из белокачанной капусты</b> <i>капуста белокачанная, морковь., сахар-песок, масло растительное., соль.</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	45
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-217, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25	293

**Итого за Обед** Калорийность-955, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-135

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_



"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



И.Д. Кирилenco

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 5**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
190/10	<b>Каша "Дружба"</b> <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль.</small>	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26	3,01
75/30	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.</b> <small>творог, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное, сухари папировочные, сметана, ванилин</small>	Калорийность-294, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-36	222,01
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	299,01
200	<b>Кофейный напиток с молоком 1</b> <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28	379

Итого за Завтрак Калорийность-682, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-98

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	96
40	<b>Яйца вареные</b> <small>яйца куриные, соль.</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
150	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе.</b> <small>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лист лавровый, соль.</small>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <small>филе грудки, молоко, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло растительное, соль.</small>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-803, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-110

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

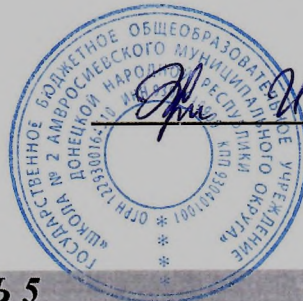
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 5**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь., крупа перловая, лук репчатый, масло растительное., сметана., соль., лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <i>филе грудки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль.</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
36	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
80	<b>Капуста тушеная,</b> <i>капуста белокачанная, томат-паста, масло растительное., лук репчатый, сахар-песок, морковь., мука пшеничная в/с, соль.</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	139
125	<b>Картофель и овощи, тушеные в соусе</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное., морковь., лук репчатый, лавровый лист, соль.</i>	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21	142

**Итого за Обед** Калорийность-891, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-135

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь., крупа перловая, лук репчатый, масло растительное., сметана., соль., лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
150	<b>Картофель и овощи, тушеные в соусе.</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное., морковь., лук репчатый, лист лавровый, соль.</i>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <i>филе грудки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль.</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
105	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-49, Углеводы-10	500,03

**Итого за Обед** Калорийность-830, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-127

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":

ИП Николаева М.А.

И.Д. Кирилленко

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 6**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
50	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349

Итого за Обед Калорийность-996, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-139

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
66	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-939, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-123

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

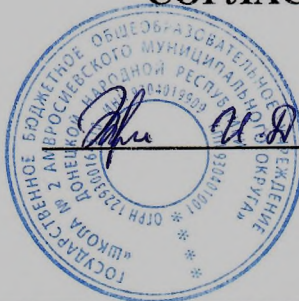
*И.Д. Кирилленко*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 6**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	70
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/50	<b>Мясо тушеное ( курица )</b> <small>филе грудки, томат-паста, масло растительное, морковь, лук репчатый, лука пиленчатая в/с, соль.</small>	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-23	299,01
222	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай.</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Завтрак** Калорийность-617, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-84

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с маслом.</b> <small>говядина 1кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</small>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	302
190	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22	389

**Итого за Обед** Калорийность-842, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 7**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
150/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Обед** Калорийность-888, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-133

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
100	<b>Винегрет овощной.</b> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	67
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	299,01
118/7	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18	128
90	<b>Котлета рыбная (горбуша).</b> <i>горбуша, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-162, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	234,03
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

**Итого за Обед** Калорийность-731, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-84

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

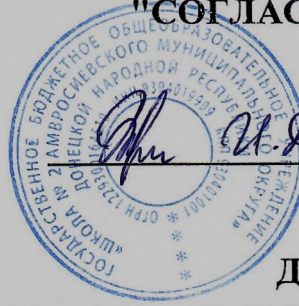
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":



И.И. Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 7**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15
40	<b>Яйца вареные</b> <i>яйца куриные, соль.</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
200/10	<b>Каша жидкая из манной крупы с маслом</b> <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	181
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	299,01
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382
90	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-42, Углеводы-9	500,032

**Итого за Завтрак** Калорийность-634, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-81

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	85
60	<b>Винегрет овощной.</b> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	67
150/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Обед** Калорийность-833, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-112

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 8**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	475
62/38	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица).</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-995, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-145	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
68	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
180	<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26	386
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-117	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

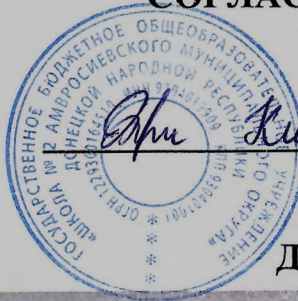
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 8**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	70
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
82/8	<b>Котлеты, биточки, шницели (курица).</b> <small>филе грудки, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло сливочное, масло растительное.</small>	Калорийность-238, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-14	268,03
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-622, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-87	

Итого стоимость комплексного завтрака:

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль</small>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	82
150/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	475
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-930, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-124	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

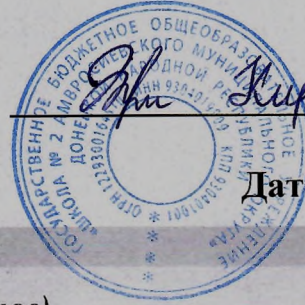


"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 9

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	75
150	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе.</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лист лавровый, соль</i>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
80	<b>Котлета рыбная (филе минтая).</b> <i>минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	234,02
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за **Завтрак** Калорийность-542, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-75

Итого стоимость комплексного завтрака:

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
160/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	<b>Оладьи из печени.</b> <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное</i>	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282,01
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	299,01
32	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
80	<b>Апельсины</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	500,01

Итого за **Обед** Калорийность-947, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-133

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Лириченко И.Ю.

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 9**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
220	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе курицы, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
150/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
90	<b>Оладьи из печени</b> <i>печень говяжья, яйца пшеничный, масло растительное, масло сливочное</i>	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, вода</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
120	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	500,03

Итого за Обед Калорийность-1 001, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-144

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе курицы, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-160, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-19	104
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-23	299,01
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	47
119/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
58/5	<b>Ромштекс (курица)</b> <i>филе курицы, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, яйца куриные, соль</i>	Калорийность-209, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-7	253

Итого за Обед Калорийность-827, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-110

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар

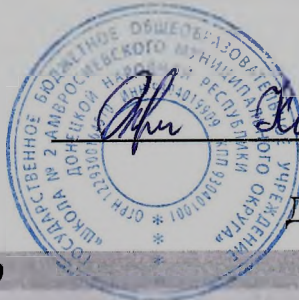
*Handwritten signature of the cook*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 9**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла., томат-паста, лук репчатый, масло растительное., сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	75
150	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе.</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное., морковь., лук репчатый, лист лавровый, соль.</i>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
80	<b>Котлета рыбная( филе минтая ).</b> <i>минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль.</i>	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	234,02
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

**Итого за Завтрак** Калорийность-542, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-75

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль., лист лавровый</i>	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
150/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль.</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	<b>Оладьи из печени.</b> <i>печень говяжья, хлеб пшеничный., масло растительное., масло сливочное.</i>	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282,01
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	299,01
32	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
80	<b>Апельсины</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	500,01

**Итого за Обед** Калорийность-947, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-133

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 10**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
160	<b>Капуста тушеная,</b> <small>капуста белокачанная, томат-паста, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в/с, соль.</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	139
60/50	<b>Тефтели (курица)</b> <small>соус сметанный с томатом, филе грудки, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	279
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
43	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
40	<b>Яйца вареные</b> <small>яйца куриные, соль.</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209

Итого за Обед Калорийность-897, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-130

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-23	299,01
125/50	<b>Жаркое по-домашнему (курица)</b> <small>картофель, филе грудки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное.</small>	Калорийность-397, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-19	259
25	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-7	15
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар-песок, чай.</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
50	<b>Пряники промышленного производства</b>	Калорийность-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39	900

Итого за Обед Калорийность-972, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-117

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 10**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
143/7	<b>Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	174,01
75/30	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.</b> <i>творог, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин</i>	Калорийность-294, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-36	222,01
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	299,01
200/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	500,03
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-671, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-103	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>			<b>122,42</b>

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	96
120	<b>Капуста тушеная,</b> <i>капуста белокачанная, томаты, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в/с, соль.</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13	139
60/50	<b>Тефтели (курица)</b> <i>соус сметанный с томатами, филе грудки, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	278
60	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйца куриные, молоко, сыр твердый, масло сливочное.</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-1	211
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	299,01
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-822, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-104	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

Повар \_\_\_\_\_

*Handwritten signature of the cook*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 6**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Овощи натуральные соленые</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	70
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупя гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
100/50	<b>Мясо тушеное ( курица )</b> <small>филе грудки, томат-паста, масло растительное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в с, соль</small>	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-23	299,01
222	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Завтрак** Калорийность-617, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-84

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <small>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	302
190	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22	389

**Итого за Обед** Калорийность-842, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Кириченко ИА

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 6**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
50	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349

**Итого за Обед** Калорийность-996, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-139

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
66	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

**Итого за Обед** Калорийность-939, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-123

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

*Удов*

ПОТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":

ИП Николаева М.А.

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 7**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15
40	<b>Яйца вареные</b> <small>яйца куриные, соль</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
210/10	<b>Каша жидкая из манной крупы с маслом</b> <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	181
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	299,01
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382
90	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-42, Углеводы-9	500,032
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-81	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>			<b>122,42</b>

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ зеленый</b> <small>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	85
60	<b>Винегрет овощной.</b> <small>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	67
160/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
90/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <small>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-833, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-112	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

Повар \_\_\_\_\_

*Зиница*



"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":

ИП Николаева М.А.

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 7**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
160/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
90/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Обед** Калорийность-888, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-133

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
100	<b>Винегрет овощной.</b> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	67
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	299,01
125/7	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18	128
90	<b>Котлета рыбная (горбуша).</b> <i>горбуша, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-162, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	234,03
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

**Итого за Обед** Калорийность-731, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-84

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

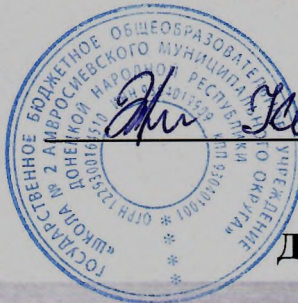
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 8**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Овощи натуральные соленые</b>	Калорийность-8. Углеводы-2	70
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия высший сорт, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки, шницели (курица).</b> <small>филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</small>	Калорийность-238. Белки-17, Жиры-13, Углеводы-14	268,03
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Завтрак Калорийность-622. Белки-25, Жиры-19, Углеводы-87

Итого стоимость комплексного завтрака:

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>соль</small>	Калорийность-98. Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80/50	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118. Белки-4, Углеводы-25	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70. Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
30	<b>Печень</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	475

Итого за Обед Калорийность-930, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-124

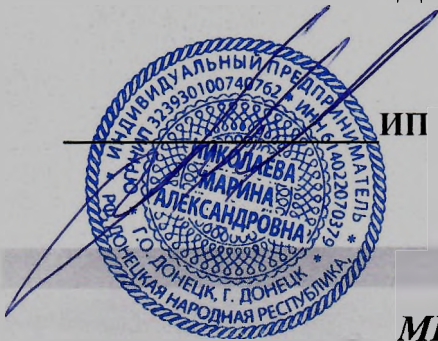
Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 8**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в с. соль</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	475
100/62	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица).</b> <i>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное .</i>	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-995, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-145	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в с. соль</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80/50	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <i>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное .</i>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
68	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
180	<b>Йогурт питьевой</b>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26	386
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-117	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

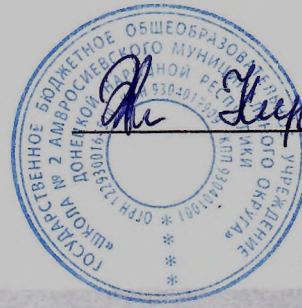
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



И.И. Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 9**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
220	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
160/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
90	<b>Оладьи из печени</b> <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное</i>	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
120	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	500,03
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1001, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-144	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-160, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-19	104
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-23	299,01
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	47
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
63/5	<b>Ромштекс (курица)</b> <i>филе грудки, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, яйца куриные, соль</i>	Калорийность-209, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-7	253
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-827, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-110	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



Школа Николаева М.А.



Зиршенко ИВ

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 10**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование б.но.а	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
150/7	<b>Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	174,01
105/30	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.</b> <i>творог, молоко сгущенное, яйцо, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное, сахар пшеничный, сметана, ванилин</i>	Калорийность-294, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-36	222,01
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	299,01
222/15/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	500,03

**Итого за Завтрак** Калорийность-671, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-103

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	96
120	<b>Капуста тушеная,</b> <i>капуста белокочанная, томат-паста, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в с, соль</i>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13	139
110/60	<b>Тефтели (курица)</b> <i>соус сметанный с томатом, филе грудки, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная в с</i>	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	278
60/8	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйца куриные, молоко, сыр твердый, масло сливочное</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-1	211
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	299,01
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

**Итого за Обед** Калорийность-822, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-104

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

*Зиршенко*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



И.И. Николаева М.А.



Дириненко И.И.

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 10**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, ошпаренные консервированные моркови, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
160	<b>Капуста тушеная,</b> <i>капуста белокочанная, томаты-паста, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в с. соль</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	139
110/60	<b>Тфтели (курица)</b> <i>соус сметанный с томатом, филе курицы, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная в с.</i>	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	279
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
43	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
40	<b>Яйца вареные</b> <i>яйца куриные, соль</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209

Итого за Обед Калорийность-897, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-130

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, ошпаренные консервированные моркови, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-23	299,01
175/50	<b>Жаркое по-домашнему (курица)</b> <i>картофель, филе курицы, лук репчатый, томаты-паста, масло растительное.</i>	Калорийность-397, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-19	259
25	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-7	15
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
50	<b>Пряники промышленного производства</b>	Калорийность-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39	900

Итого за Обед Калорийность-972, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-117

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

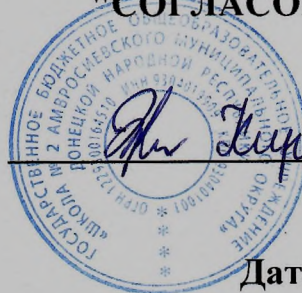
*Зинин*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 1**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Овощи натуральные соленые</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	70
160/10	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль .</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
100/50	<b>Мясо тушеное ( курица )</b> <i>филе грудки, помид-паста, масло растительное .. морковь .. лук репчатый, мука пшеничная в с. соль .</i>	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22	389
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-590, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-83	

Итого стоимость комплексного завтрака:

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь., масло растительное .. соль .. лист лавровый</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16	102
70	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высший сорт, масло сливочное., соль .</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный .. сухари панировочные, масло сливочное.. масло растительное .</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	299,01
31	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-971, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-132	

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

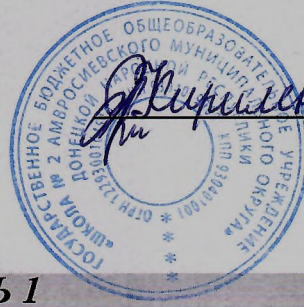
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 1**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
50	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сахар-песок, сухофрукты</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	349

Итого за Обед Калорийность-996, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-139

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
60	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
90/8	<b>Котлеты, биточки (особые) с</b> <i>говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-13	269,01
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-942, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-123

Итого стоимость комплексного обеда:

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

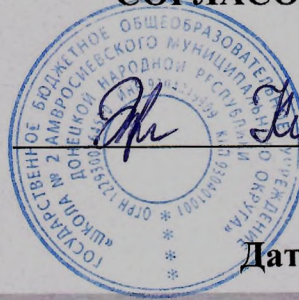


"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 2**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

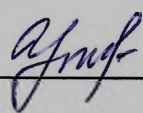
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15
40	<b>Яйца вареные</b> <small>яйца куриные, соль.</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
150/7	<b>Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.</b> <small>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное., сахар-песок</small>	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-30	173,01
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	299,01
200	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	382,01
120	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	500,03
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-82	

**Итого стоимость комплексного завтрака: 122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

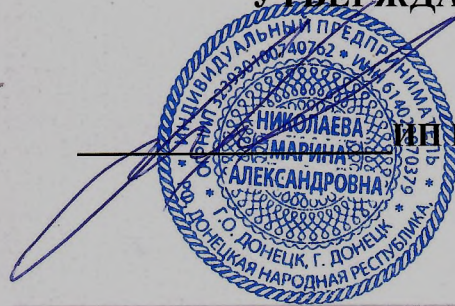
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ зеленый</b> <small>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	85
60	<b>Винегрет овощной.</b> <small>картофель, свекла., капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь., масло растительное.</small>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	67
160/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <small>крупя рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
90/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <small>минтай (филе мороженое), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль., лимонная кислота</small>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-106, Белки-3, Углеводы-22	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар-песок, чай.</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-863, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-119	

**Итого стоимость комплексного обеда: 153,00**

Повар \_\_\_\_\_ 

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 2**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
160/10	<b>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
90/15	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).</b> <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	302
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377

**Итого за Обед** Калорийность-888, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-133

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ зеленый</b> <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	299,01
222	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14	75
125	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, соль.</i>	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21	142
90	<b>Котлета рыбная (горбуша).</b> <i>горбуша, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-162, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	234,03

**Итого за Обед** Калорийность-803, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-103

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИИ Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 3**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи натуральные соленые</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	70,01
150/7	<b>Картофельное пюре с маслом.</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль.</small>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-23	128,01
80	<b>Оладьи из печени.</b> <small>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное.</small>	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	282,01
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты</small>	Калорийность-110, Углеводы-27	349
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-601, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-75	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>			<b>122,42</b>

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в.с. соль</small>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80/50	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <small>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное.</small>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
30	<b>Печень</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	475
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-930, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-124	
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

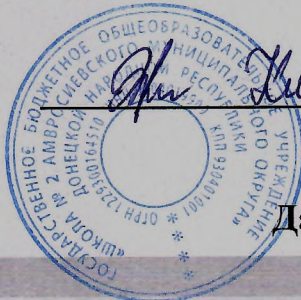
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 3**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в с, соль</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	475
100/62	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица).</b> <i>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное .</i>	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-995, Белки-43, Жиры-26, Углеводы-145
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в с, соль</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
160/10	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
80/50	<b>Мясо, жаренное крупным куском (курица)</b> <i>филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное .</i>	Калорийность-129, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-2	247
63	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	299,01
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	475
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-995, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-133
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>			<b>153,00</b>

Повар \_\_\_\_\_

*А.И.И.*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



*И.И. Дирименко И.Д.*

Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 4**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	75
125/6	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203
80	<b>Котлета рыбная (филе минтая).</b> <i>минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	234,02
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
190	<b>Кисель из апельсинов или</b> <i>апельсины, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийность-135, Углеводы-33	356

**Итого за Завтрак** Калорийность-583, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-93

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
70/3	<b>Горох овощной отварной с маслом сливочным</b> <i>горошек зеленый консервированный, масло сливочное</i>	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	131
150/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <i>филе грудки, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль.</i>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	299,01
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	342

**Итого за Обед** Калорийность-789, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-123

**Итого стоимость комплексного обеда:**

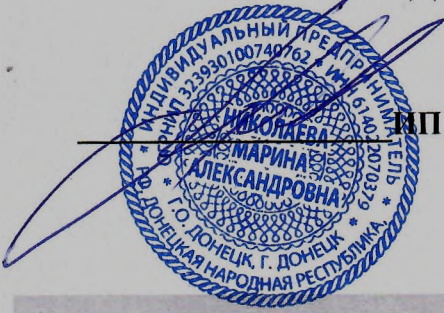
**153,00**

Повар \_\_\_\_\_

*И.И. Дирименко*

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 4**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
220	<b>Суп картофельный с мясными</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
150/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <i>филе грудки, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль.</i>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
39	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	302
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	342
70	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар-песок, масло растительное.</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	47

**Итого за Обед** Калорийность-838, Белки-39, Жиры-17, Углеводы-132

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
220	<b>Суп картофельный с мясными</b> <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-16	104
150/50	<b>Плов из птицы или кролика</b> <i>филе грудки, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, соль.</i>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-28	291
61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	342
80	<b>Салат из белокачанной капусты</b> <i>капуста белокачанная, морковь, сахар-песок, масло растительное, соль.</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	45
40	<b>Вафли</b>	Калорийность-217, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25	293

**Итого за Обед** Калорийность-955, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-135

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

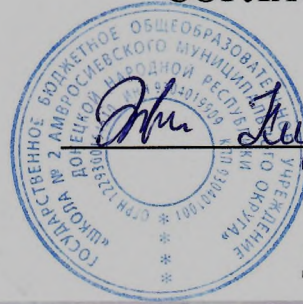
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 5**

**МЕНЮ (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
200/10	<b>Каша "Дружба"</b> <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль.</i>	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-26	3,01
105/30	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.</b> <i>творог, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин</i>	Калорийность-294, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-36	222,01
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	299,01
200	<b>Кофейный напиток с молоком 1</b> <i>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28	379

**Итого за Завтрак** Калорийность-682, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-98

**Итого стоимость комплексного завтрака:**

**122,42**

**МЕНЮ (ГПД)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
200	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	96
40	<b>Яйца вареные</b> <i>яйца куриные, соль.</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
150	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе.</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лист лавровый, соль.</i>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <i>филе грудки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль.</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	299,01
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

**Итого за Обед** Калорийность-803, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-110

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

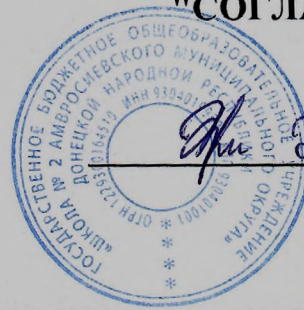
Повар \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 5**

**МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <i>филе грудки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	299,01
36	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	302
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
80	<b>Капуста тушеная,</b> <i>капуста белокачанная, томат-паста, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в с, соль</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	139
125	<b>Картофель и овощи, тушеные в</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-169, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21	142

**Итого за Обед** Калорийность-891, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-135

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

**МЕНЮ (Платное питание)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник ленинградский (кр. перловая)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
150	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе.</b> <i>картофель, соус сметанный, масло растительное, морковь, лук репчатый, лист лавровый, соль</i>	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25	142,01
90	<b>Котлеты из курицы.</b> <i>филе грудки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	54,01
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	299,01
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
105	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-49, Углеводы-10	500,03

**Итого за Обед** Калорийность-830, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-127

**Итого стоимость комплексного обеда:**

**153,00**

Повар \_\_\_\_\_