

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



## Меню 12-18 I день I неделя



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322
Макароны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батончик к чаю	55	4,1	1,6	28,3	144,1
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,2</b>	<b>35,6</b>	<b>96,0</b>	<b>798</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,9	8,9	15,0	156
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>32,3</b>	<b>118,9</b>	<b>803</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>325</b>	<b>6,8</b>	<b>11,3</b>	<b>97,0</b>	<b>408</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1685</b>	<b>59,6</b>	<b>86,7</b>	<b>448,8</b>	<b>2009</b>

Директор

Ивченко С.В.

Бухгалтер

Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством

*Ивченко С.В.*

"Согласовано"

Директор МОУ СПЦ



## Меню 12-18

II день I неделя



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели мясные с соусом красным основным	70/50	13,1	16,8	6,3	243
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>22,0</b>	<b>24,3</b>	<b>95,9</b>	<b>734</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166
Рагу из овощей со свининой	250	7,6	8,3	61,3	347
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0
Батон йодированный	20	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Итого за Обед:</b>	<b>805</b>	<b>20,4</b>	<b>15,9</b>	<b>138,1</b>	<b>779</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>375</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1805</b>	<b>101,5</b>	<b>55,8</b>	<b>290,2</b>	<b>1882</b>

Директор  Ивченко С.В.

Бухгалтер  Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством 

"Согласовано"

Директор МОУ СПШ



## Меню 12-18 III день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Пудинг из творога с джемом	140/25	21,8	9,4	27,9	282
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,0</b>	<b>16,1</b>	<b>86,4</b>	<b>562</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,7</b>	<b>18,5</b>	<b>79,2</b>	<b>806</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>11,3</b>	<b>97,0</b>	<b>408</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1700</b>	<b>65,8</b>	<b>71,3</b>	<b>290,8</b>	<b>1776</b>

Директор Ивченко С.В.

Бухгалтер Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством Ивченко С.В.

"Согласовано"

Директор МОУ СПШ



## Меню 12-18

IV день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>22,9</b>	<b>11,6</b>	<b>101,6</b>	<b>604</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	250/20	10,8	27,3	31,8	416
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>20,8</b>	<b>38,7</b>	<b>82,5</b>	<b>776</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>375</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1730</b>	<b>59,7</b>	<b>83,1</b>	<b>271,3</b>	<b>1724</b>

Директор Ивченко С.В.

Бухгалтер Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством Стремянова Ю.Ю.

"Согласовано"

Директор МОУ СПШ



## Меню 12-18

V день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	180/25	4,0	6,0	26,5	178
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>26,0</b>	<b>108,0</b>	<b>557</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164
Макаронные изделия отварные со сл.маслом	180	7,6	5,0	48,2	271
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	40	3,9	0,6	25,2	120,0
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>20,8</b>	<b>103,8</b>	<b>776</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>325</b>	<b>11,0</b>	<b>24,5</b>	<b>76,0</b>	<b>490</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1705</b>	<b>59,6</b>	<b>73,9</b>	<b>322,8</b>	<b>1822</b>

Директор  Ивченко С.В.

Бухгалтер  Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством 

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*Смирнова*



## Меню 12-18

VI день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>11,1</b>	<b>14,4</b>	<b>68,8</b>	<b>620</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148
Гуляш из печени	90	16,0	18,0	21,0	185
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>32,8</b>	<b>40,0</b>	<b>103,6</b>	<b>783</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195
<b>Итого за Полдник:</b>	<b>400</b>	<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>77,0</b>	<b>97,1</b>	<b>356,6</b>	<b>2107</b>

Директор

*Ивченко С.В.*  
Ивченко С.В.

Бухгалтер

*Стремянова Ю.Ю.*  
Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством

*Смирнова*