

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



«Средняя школа №20 с углубленным изучением английского языка»

Директор Т.В.



## Меню 7-11

I день I недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266
Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Итого за Завтрак:	615	11,7	25,3	67,2	546
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
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	150	5,7	4,6	50,0	208
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	16,8	80,0
Итого за Обед:	735	26,5	30,7	103,1	734
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
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
Итого за Полдник:	325	6,8	11,3	97,0	408
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1675	46,6	69,7	348,9	1692

Директор \_\_\_\_\_ Ивченко С.В.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством \_\_\_\_\_



"Согласовано"

Директор МОУ СПШ

*Иванова Т.В.*



## Меню 7-11

### II день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи с джемом (3 шт)	105/40	9,9	12,5	43,1	262
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	35	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Завтрак:	500	14,0	18,8	88,9	482
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6
Хлеб ржаной	20	2,6	1,0	18,0	91,7
Итого за Обед:	720	16,0	14,8	121,1	685
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
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
Итого за Полдник:	375	9,5	22,0	54,7	426
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1595	52,5	45,9	233,8	1592

Директор Ивченко С.В.

Бухгалтер Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством Ону



"Согласовано"

Директор МОУ СШ



## Меню 7-11

### III день I недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога с джемом	130/25	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за Завтрак:	510	24,8	15,3	71,0	483
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169
Плов со свининой с овощами натуральными консервированными	200/10	6,7	7,8	17,9	353
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	30	3,4	1,3	23,1	117,9
Итого за Обед:	710	16,3	15,9	72,4	681
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
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
Итого за Полдник:	350	6,8	11,3	97,0	408
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1570	58,1	61,9	265,7	1649

Директор Ивченко С.В.

Бухгалтер Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством Лиз



"Согласовано"

Директор МОУ СПН



## Меню 7-11

### IV день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	63
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Итого за Завтрак:	540	22,9	11,6	101,8	606
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90
Хлеб ржаной	40	4,1	1,6	28,3	144,1
Итого за Обед:	740	20,2	38,5	98,3	806
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
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
Итого за Полдник:	375	5,3	8,8	75,7	344
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1655	51,7	75,8	250,4	1756

Директор \_\_\_\_\_ Ивченко С.В.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством \_\_\_\_\_



"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*Ильина* *Васильева Т.В.*



## Меню 7-11

### V день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	150/20	4,0	6,0	26,5	178
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за Завтрак:	520	19,9	25,9	111,6	558
Цена комплекса 75-00 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164
Макароны отварные со сл.маслом	150	6,3	4,2	40,2	226
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	40	4,1	1,6	28,3	144,1
Итого за Обед:	730	32,4	20,9	98,8	671
Цена комплекса 75-00 руб.					
Полдник					
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
Итого за Полдник:	325	11,0	24,5	76,0	490
Цена комплекса 75-00 руб.					
Итого за день:	1575	64,3	60,2	289,8	1719

Директор *[Подпись]* Ивченко С.В.

Бухгалтер *[Подпись]* Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством *[Подпись]*