

"Согласовано"

Директор МОУ СШ




## Меню 12-18

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Гуляш из свинины 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322
Макаронны отварные	200	7,6	5,0	48,2	271
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,8</b>	<b>38,3</b>	<b>85,8</b>	<b>788</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,9	8,9	15,0	156
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	249
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,8</b>	<b>33,6</b>	<b>112,9</b>	<b>800</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
Печенье	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>1680</b>	<b>59,6</b>	<b>86,7</b>	<b>448,8</b>	<b>1996</b>

Директор  Ивченко С.В.

Бухгалтер  Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством  Игнашева А.А.



"Согласовано"

Директор МОУ СШ



## 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	120	13,1	16,8	6,3	243
Рис отварной с овощами консервированными 200/15	215	4,6	6,0	48,2	269
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5	215	0,2	0,0	10,0	41
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>23,7</b>	<b>79,9</b>	<b>632</b>
<b>Цена комплекса 75-00 руб.</b>					
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Итого за Обед:</b>	<b>835</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>133,2</b>	<b>769</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  Анисьева А.А.



"Согласовано"

Директор МОУ СШ

80 *Иванова*




Ярославль"

## 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	165	21,8	9,4	27,9	282
Яблоко	1 шт	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром 200/15	215	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>					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1
<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,1</b>	<b>17,2</b>	<b>80,9</b>	<b>792</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
Печенье	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>1762</b>

Директор  Ивченко С.В.

Бухгалтер  Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством  Игнашева А.А.



"Согласовано"

Директор МОУ СШ




## 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>					
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>17,3</b>	<b>91,1</b>	<b>619</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
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/25	275	10,8	27,3	31,8	416
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1
<b>Итого за Обед:</b>	<b>825</b>	<b>21,1</b>	<b>35,7</b>	<b>91,4</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>1750</b>	<b>59,7</b>	<b>83,1</b>	<b>271,3</b>	<b>1739</b>

Директор  Ивченко С.В.

Бухгалтер  Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством  Игнашова А.А.



"Согласовано"

Директор МОУ СШ



## 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 свежими 180/25	205	4,0	6,0	26,5	178
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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 50/50	100	13,0	10,8	3,6	164
Макароны отварные	180	7,6	5,0	48,2	271
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	15,0	61,0
Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	25,2	120,0
<b>Итого за Обед:</b>	<b>825</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
Печенье	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  Mashcheva A.A.



"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*80* *Ивченко С.В.*



## 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	110	0,5	5,0	12,7	61
Чай с сахаром 200/15	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	100	12,0	12,0	6,0	180
Картофель тушеный	180	7,6	14,2	27,1	253
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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>28,8</b>	<b>34,0</b>	<b>88,6</b>	<b>778</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.*

Бухгалтер *Стремянова Ю.Ю.*

Зав. производством *Агнашева А.А.*