

**МЕНЮ**

7-11 лет

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/7	3,9	6,9	23,6	182,7
Какао с молоком витамин.	200	4,1	3,5	17,6	119,0
Кекс сливочный	50	4,4	6,4	27,2	183,5
Джем порционный	20			13,6	56,4
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		12,9	17,2	94,4	598,0
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом и курой	200/10	7,5	2,3	15,3	113,0
Тефтели Сочные с соусом красным основным	70/50	9,7	16,7	9,9	229,5
Макароны отварные	150	5,4	4,5	26,1	166,5
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Стоимость комплекса 65 руб.		27,2	31,1	96,1	772,1
<b>Полдник</b>					
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Хачапури с сыром	75	11,0	8,3	30,7	241,8
Стоимость комплекса 65 руб.		14,4	11,3	47,3	404,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		54,5	59,6	237,8	1 774,3

Генеральный директор

Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством

Дзюина А.А.

Утверждаю

Директор средней школы № 23



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Биточек Мясной	90	12,2	22,4	11,7	303,3
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,2	136,1
Огурец свежий	45	0,3		0,9	4,8
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	33	2,5	1,0	17,0	86,5
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>18,2</b>	<b>28,2</b>	<b>64,8</b>	<b>590,7</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3,8	2,1	16,1	98,5
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,2	201,9
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>23,6</b>	<b>23,3</b>	<b>106,0</b>	<b>733,1</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>3,6</b>	<b>11,1</b>	<b>56,5</b>	<b>348,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,4</b>	<b>62,6</b>	<b>227,3</b>	<b>1 671,9</b>

Генеральный директор

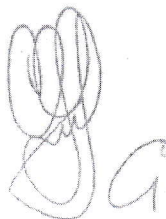
Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством

Дзюина А.А.





Утверждаю  
 Директор среднего образовательного учреждения «Средняя школа № 23»  
  

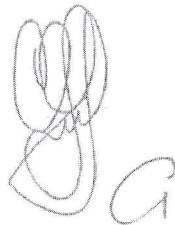

## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Пирог Манник	170	9,4	26,3	82,7	610,5
Чай с лимоном	200/15/3	0,1		15,2	62,0
Напиток Имунеле	100	2,6	1,5	12,1	74,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		12,6	28,3	121,8	802,9
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,8	2,1	12,2	87,9
Котлета Лакомка	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Рагу овощное	150	2,7	11,1	13,0	164,1
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
Булочка с конфитюром	60	3,3	3,0	33,8	175,1
Стоимость комплекса 65 руб.		26,0	35,8	110,9	892,0
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Вафли/конфета в асс.	20	7,3	9,6	48,8	62,0
Булочка сахарная	50	4,8	4,8	31,4	188,3
Стоимость комплекса 65 руб.		12,9	14,6	107,9	376,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		51,5	78,7	340,6	2 071,2

Генеральный директор



Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством



Дзюина А.А.



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Сочные с соусом красным основным	70/50	9,7	16,7	9,9	229,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,1	240,0
Огурец свежий	40	0,2		0,8	4,3
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0
Сок фруктовый	200			20,2	88,0
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Стоимость комплекса 65 руб.		21,1	30,2	91,7	727,8
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	255/10	2,8	6,5	10,4	122,6
Плов со свининой	250	18,0	15,0	38,4	363,6
Напиток из яблок сушеных	200	0,2		17,1	69,9
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Стоимость комплекса 65 руб.		25,0	22,7	89,7	678,2
<b>Полдник</b>					
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Хачапури с сыром	75	11,0	8,3	30,7	241,8
Стоимость комплекса 65 руб.		14,4	11,3	47,3	404,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,5</b>	<b>64,2</b>	<b>228,7</b>	<b>1 810,2</b>

Генеральный директор



Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор



Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством



Дзюина А.А.



Утверждаю

Директор федерального государственного образовательного учреждения  
 Средняя школа № 23  
 Ярославль

## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи с молоком сгущенным	100/40	2,9	3,4	22,2	131,2
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Бутерброд с сыром	11/20	4,4	3,5	10,3	90,2
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		7,9	7,3	59,9	337,8
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	255	2,5	3,2	9,0	75,4
Шницель из свинины	90	11,4	29,3	11,8	355,7
Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20,1	135,4
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8
Стоимость комплекса 65 руб.		19,1	37,6	80,9	741,2
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд.упак.	200			20,2	88,0
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7
Стоимость комплекса 65 руб.		3,6	11,1	56,5	348,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,6</b>	<b>56,0</b>	<b>197,3</b>	<b>1 427,1</b>

Генеральный директор



Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор



Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством



Дзюина А.А.



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Биточек Школьный	100	14,2	17,3	12,7	277,9
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1
Огурец свежий	55	0,3		1,1	5,9
Чай с лимоном	200/15/5	0,2		15,2	62,6
Батон йодированный	27	2,0	0,8	13,9	70,7
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>22,2</b>	<b>22,6</b>	<b>69,1</b>	<b>584,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,4	4,2	13,2	118,4
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13,0	14,9	3,4	216,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,0	239,4
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>30,4</b>	<b>26,3</b>	<b>95,1</b>	<b>764,8</b>
<b>Полдник</b>					
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Хачапури с сыром	75	11,0	8,3	30,7	241,8
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>14,4</b>	<b>11,3</b>	<b>47,3</b>	<b>404,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,0</b>	<b>60,2</b>	<b>211,5</b>	<b>1 753,2</b>

Генеральный директор

Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством

Дзюина А.А.



**МЕНЮ**  
**7-11 лет**  
**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики с вишневым фаршем	215	9,4	11,9	77,4	450,6
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1		10,0	40,0
Джем порционный	20			13,6	56,4
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		10,0	12,4	112,8	603,4
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	205/10	2,5	3,9	9,8	86,2
Тефтели Сочные с соусом красным основным	70/50	9,7	16,7	9,9	229,5
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,3
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Стоимость комплекса 65 руб.		20,4	32,2	115,4	837,5
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		3,6	11,1	56,5	348,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,0</b>	<b>55,7</b>	<b>284,7</b>	<b>1 789,0</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

*И.И. ИС*  
*С*  
*Дзюина А.А.*

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.

Директор



## МЕНЮ

7-11 лет

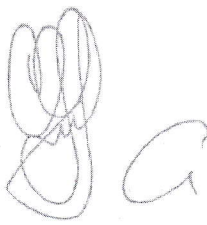
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,4	273,0
Какао с молоком витамин.	200	4,1	3,5	17,6	119,0
Кекс сливочный	71	6,3	9,1	39,0	263,1
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>16,3</b>	<b>23,1</b>	<b>108,4</b>	<b>711,5</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с яйцом	200	2,9	4,6	16,1	118,6
Гуляш из свинины	45/45	9,6	23,1	4,0	290,0
Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,2	32,2	189,5
Огурец свежий	60	0,4		1,2	6,4
Компот из клубники	200	0,1	0,1	27,8	115,0
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59,2
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>19,7</b>	<b>32,4</b>	<b>92,7</b>	<b>778,7</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Вафли/конфета в асс.	20	7,3	9,6	48,8	62,0
Булочка сахарная	50	4,7	4,8	31,1	186,6
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>12,8</b>	<b>14,6</b>	<b>107,6</b>	<b>374,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,8</b>	<b>70,1</b>	<b>308,7</b>	<b>1 864,8</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.



Дзюина А.А.



Утверждаю  
Директор средней школы  
*И.И.И.*  
Общественное образовательное учреждение  
"Средняя школа № 23"  
Ярославль

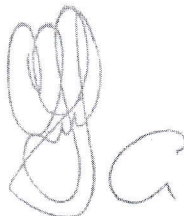
**МЕНЮ**  
7-11 лет  
**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3
Батон йодированный	33	2,5	1,0	17,0	86,5
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	63,3
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>30,1</b>	<b>14,3</b>	<b>86,3</b>	<b>615,5</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	205	2,2	4,4	7,2	78,2
Шницель из свинины	90	11,4	29,5	12,0	357,9
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,0
Помидор свежий	60	1,5	0,3	4,0	26,6
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>22,9</b>	<b>39,1</b>	<b>75,4</b>	<b>747,1</b>
<b>Полдник</b>					
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Хачапури с сыром	75	11,0	8,3	30,7	241,8
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>14,4</b>	<b>11,3</b>	<b>47,3</b>	<b>404,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,4</b>	<b>64,7</b>	<b>209,0</b>	<b>1 766,8</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.



Дзюина А.А.

Утверждаю

Директор федерального учреждения



## МЕНЮ

7-11 лет

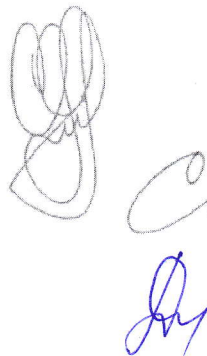
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета Лакомка	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,2	201,5
Помидор свежий	40	0,6	0,1	1,6	10,6
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Печенье Венское	30	1,7	10,4	17,9	166,5
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1		10,0	40,0
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>21,5</b>	<b>34,7</b>	<b>90,0</b>	<b>771,2</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский с перловой крупой и курой	250/10	5,3	3,9	17,3	130,5
Жаркое по-домашнему	250	10,1	9,6	41,3	293,2
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>20,4</b>	<b>21,4</b>	<b>122,4</b>	<b>769,6</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7
Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>3,6</b>	<b>11,1</b>	<b>56,5</b>	<b>348,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,5</b>	<b>67,2</b>	<b>268,9</b>	<b>1 888,9</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.