

1 неделя

Директор  
средней школы №23



## МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики с вишней	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
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>10,0</b>	<b>12,4</b>	<b>112,8</b>	<b>603,4</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом и курой	250/10	8,9	2,9	19,9	142,4
Тефтели Сочные с соусом красным основным	70/50	9,7	16,7	9,9	229,5
Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5
Компот из клубники	200	0,1	0,1	27,8	115,0
Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>28,3</b>	<b>32,4</b>	<b>110,3</b>	<b>847,1</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
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>52,7</b>	<b>56,1</b>	<b>270,4</b>	<b>1 854,7</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

С

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



1 неделя

Директор

средней школы №23



## МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Шницель из свинины рубленый	90	11,4	29,3	11,8	355,7
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,2	136,1
Огурец свежий	50	0,3		1,0	5,3
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,1	159,6
Стоимость комплекса 65 руб.		20,0	41,0	80,4	769,1
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	4,3	2,6	19,8	120,3
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5
Рис отварной	200	4,8	5,6	49,6	269,2
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,3	59,1
Батон йодированный	23	1,7	0,7	11,7	60,2
Стоимость комплекса 65 руб.		26,1	20,7	128,0	809,2
<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
Стоимость комплекса 65 руб.		3,6	11,1	56,5	348,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,7</b>	<b>72,8</b>	<b>264,9</b>	<b>1 926,4</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



ООО "Комбинат социального питания"  
1 неделя

Директор  
Средней школы №23

Согласовано



## МЕНЮ

12-18 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
Напиток Имунеле	100	2,6	1,5	12,1	74,0
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>12,6</b>	<b>28,3</b>	<b>121,6</b>	<b>800,9</b>
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0
Котлета Лакомка	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Рагу овощное	200	3,6	14,9	17,3	218,8
Чай с лимоном	200/15/5	0,1		15,2	62,0
Хлеб ржаной	52	2,9	0,5	15,1	78,9
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>24,5</b>	<b>40,5</b>	<b>110,0</b>	<b>778,8</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Вафли/конфета в асс.	20	7,3	9,6	48,8	62,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Булочка домашняя	50	4,8	4,8	31,6	189,3
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>12,9</b>	<b>14,6</b>	<b>108,1</b>	<b>377,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,0</b>	<b>83,4</b>	<b>339,7</b>	<b>1 957,0</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
средней школы №23

**МЕНЮ**

12-18 лет

ДЕНЬ 4

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
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1
Батон йодированный	22	1,6	0,6	10,8	55,0
Чай с низким содержанием сахара, лимоном	200/10/3	0,1		10,0	40,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Стоимость комплекса 65 руб.		19,9	28,0	70,5	621,8
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,3	10,3	97,0
Плов со свининой	250	18,0	15,0	38,4	364,0
Кукуруза консервированная отварная	13	0,3		1,4	7,5
Напиток из яблок сушеных	200	0,2		17,1	69,9
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5
Батон йодированный	22	1,7	0,6	11,3	57,6
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,1	159,6
Стоимость комплекса 65 руб.		26,9	26,5	107,6	792,1
<b>Полдник</b>					
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
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>61,2</b>	<b>65,8</b>	<b>225,4</b>	<b>1 818,1</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
средней школы №23

Согласовано



**МЕНЮ**  
**12-18 лет**  
**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	18,1	17,5	3,3	265,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,0	239,4
Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,0	13,1
Батон йодированный	26	1,9	0,8	13,3	68,1
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Чай с лимоном	200/15/5	0,3		15,2	63,3
Стоимость комплекса 65 руб.		30,6	31,3	83,7	760,3
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты	250	2,5	3,2	9,0	75,4
Медальон из курицы	100	20,4	13,9	21,4	296,7
Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,2	163,1
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
Булочка с сахаром	30	2,7	2,8	18,1	109,2
Стоимость комплекса 65 руб.		31,7	26,0	99,4	765,3
<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>65,9</b>	<b>68,4</b>	<b>239,6</b>	<b>1 873,7</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
Средней школы №23

**МЕНЮ**

12-18 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 сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	31	2,2	0,9	15,9	81,1
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>22,3</b>	<b>22,7</b>	<b>70,9</b>	<b>592,0</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13,0	14,9	3,4	216,4
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,0	50,6	319,3
Чай с лимоном	200/15/5	0,3		15,2	63,3
Батон йодированный	23	1,7	0,7	11,7	60,2
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>33,5</b>	<b>29,2</b>	<b>105,7</b>	<b>850,6</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
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>70,2</b>	<b>63,2</b>	<b>223,9</b>	<b>1 846,8</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
Средней школы №23



## МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики с вишней	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
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>10,0</b>	<b>12,4</b>	<b>112,8</b>	<b>603,4</b>
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	255/10	2,8	4,4	12,8	105,3
Тефтели Сочные с соусом красным основным	70/50	9,7	16,7	9,9	229,5
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,7	242,5
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	132,9
Хлеб ржаной	23	1,5	0,3	7,7	40,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>20,4</b>	<b>27,1</b>	<b>117,4</b>	<b>802,6</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>34,0</b>	<b>50,6</b>	<b>286,7</b>	<b>1 754,1</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
Средней школы №23

Согласовано



**МЕНЮ**  
**12-18 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
Стоимость комплекса 65 руб.		16,3	23,1	108,4	711,5
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	6,0	2,6	15,2	109,0
Гуляш из свинины	50/50	10,7	25,7	4,5	322,4
Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,1	38,6	227,7
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,3	59,1
Батон йодированный	25	1,8	0,7	12,8	65,5
Стоимость комплекса 65 руб.		26,3	34,5	97,4	843,7
<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 домашняя	50	4,8	4,8	31,3	187,6
Стоимость комплекса 65 руб.		12,9	14,6	107,8	375,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,5</b>	<b>72,2</b>	<b>313,6</b>	<b>1 930,8</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



Директор  
Средняя школа №23

Согласовано



## МЕНЮ

12-18 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	31	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 мясом	255	2,5	5,3	9,0	94,3
Шницель из свинины	100	12,6	32,6	13,2	396,9
Макароны отварные	200	7,3	6,0	34,9	222,6
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	47	3,2	0,6	15,5	81,8
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>25,7</b>	<b>44,5</b>	<b>87,6</b>	<b>855,6</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко в инд. упаковке	200	2,9	2,5	4,8	106,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
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>70,2</b>	<b>70,1</b>	<b>221,2</b>	<b>1 875,3</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.



*Директор  
Средней школы №23*

Согласовано



## МЕНЮ

12-18 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 со сметаной	250/10	4,5	7,7	12,4	143,0
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	46	2,9	0,6	15,4	79,9
Булочка с маком	50	3,5	1,4	34,6	164,0
<b>Стоимость комплекса 65 руб.</b>		<b>21,6</b>	<b>19,3</b>	<b>135,7</b>	<b>813,0</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>46,7</b>	<b>65,1</b>	<b>282,2</b>	<b>1 932,3</b>

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.