

ООО "Комбинат социального питания"

1 неделя

Директор  
Средней школы №23



## МЕНЮ 12-18 лет

1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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 витаминизированный	200	4,1	3,5	17,6	119,0	
Кекс сливочный	64	5,6	8,1	34,8	234,9	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	569	15,9	21,9	99,3	664,9
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	
Котлета Лакомка	100	13,6	19,3	10,4	287,1	
Макаронные изделия отварные	180	7,5	4,9	48,0	270,8	
Кукуруза консервированная отварная	15	0,2	0,0	1,5	7,4	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	800	29,5	30,0	104,8	842,9
<b>Полдник</b>						
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	
Яблоко	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
Пирог с яйцом	60	4,9	8,0	33,6	229,0	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	390	11,2	14,8	56,4	410,1
Всего за день:			56,6	66,7	260,5	1 917,9

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



## МЕНЮ 12-18 лет

### 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Шницель из свинины рубленый	90	12,5	21,4	11,8	288,1	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,7	288,1	
Батон йодированный	22	1,7	0,6	11,3	57,6	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Булочка с маком	50	4,6	4,9	28,0	174,3	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>29,1</b>	<b>34,1</b>	<b>111,8</b>	<b>868,1</b>
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и мясом(конс.)	255	4,3	5,8	52,0	132,0	
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8	
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23,0</b>	<b>40,5</b>	<b>134,8</b>	<b>857,2</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	
Кисломолочный напиток в инд.упак. Имуцеле	100	2,6	1,5	12,6	74,0	
Булочка домашняя	50	3,6	6,4	22,1	160,0	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>54,9</b>	<b>322,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>82,5</b>	<b>301,5</b>	<b>2 047,3</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



## МЕНЮ 12-18 лет

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13,0	17,6	2,5	247,2	
Зелёный горошек консервированный отварной	20	0,7	0,0	1,1	6,8	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Булочка с сыром	50/2	3,6	6,3	22,0	159,0	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	552	17,9	24,4	53,3	534,1
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский	250	2,3	4,6	17,0	119,7	
Тефтели Сочные с соусом томатным с овощами	50/50	7,2	13,2	8,6	183,3	
Пюре картофельное	200	4,5	7,1	29,9	201,2	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	
Булочка с сахаром	50	4,6	4,7	30,5	183,1	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	841	20,4	29,9	109,7	792,5
<b>Полдник</b>						
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	
Ватрушка с конфитюром	60	7,4	4,4	23,4	161,6	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	360	14,0	11,0	40,3	319,6
Всего за день:		52,3	65,3	203,3	1 646,2	

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



## МЕНЮ 12-18 лет

4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Котлета Лакомка	100	13,6	19,3	10,4	287,1	
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,4	53,4	301,1	
Бутерброд с сыром	15/21	5,5	4,5	10,8	106,6	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	551	27,6	29,2	89,6	754,8
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15,5	4,9	10,9	103,8	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8,9	8,4	36,4	258,3	
Чай с лимоном	200/15/10	0,3	0,0	15,3	64,3	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
Батон йодированный	26	2,0	0,8	13,4	68,1	
Пирог Манник	70	4,0	10,8	34,0	251,8	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	816	32,4	25,2	118,4	789,8
<b>Полдник</b>						
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	
Яблоко	130	0,5	0,4	13,4	61,1	
Пирог с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	390	12,8	14,4	45,4	365,9
Всего за день:		72,8	68,8	253,4	1 910,5	

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



## МЕНЮ 12-18 лет

### 5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Медальон из курицы	90	18,4	12,5	19,2	266,9	
Пюре картофельное	180	4,1	6,4	27,0	181,4	
Огурец соленый консервированный	30	0,4	0,0	0,7	3,4	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	63,3	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>25,5</b>	<b>19,8</b>	<b>77,5</b>	<b>593,6</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	
Гуляш из мяса кур	50/50	11,8	13,2	3,2	194,4	
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	
Булочка домашняя	50	3,6	6,4	22,2	160,3	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23,3</b>	<b>30,6</b>	<b>103,2</b>	<b>808,4</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	
Кисломолочный напиток в инд.упак. Имунеле	100	2,6	1,5	12,6	74,0	
Булочка домашняя	50	3,6	6,4	22,1	160,0	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>54,9</b>	<b>322,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,0</b>	<b>58,3</b>	<b>235,6</b>	<b>1 724,0</b>	

Генеральный директор

Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством

Дзюина А.А.