

ООО "Комбинат социального питания"

2 неделя

Директор  
средней школы №23

Согласовано  
И.В. Тодвакина



## МЕНЮ 12-18 лет

1 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Биточек мясной	90	12,7	18,5	11,7	270,0	
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,4	53,4	301,1	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Батон йодированный	26	2,0	0,8	13,4	68,1	
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	551	24,3	31,6	105,4	810,2
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11,7	13,2	3,4	194,8	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,7	288,1	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	805	31,5	26,4	100,6	795,3
<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:		68,6	72,4	251,4	1 971,4	

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.

Директор  
Средней школы №23



Рославля

## МЕНЮ 12-18 лет

## 2 день

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	9,6	25,4	2,6	277,9	
Рис отварной	150	3,9	4,7	40,2	224,5	
Батон йодированный	32	2,4	0,9	16,4	83,8	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	562	25,2	36,5	103,4	848,2
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с яйцом	250	3,7	5,8	19,9	147,7	
Тефтели Сочные с соусом томатным с овощами	50/50	7,2	12,9	8,4	179,7	
Рагу овощное	200	3,6	14,8	17,3	218,6	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	
Хлеб ржаной	31	2,0	0,4	10,4	53,9	
Батон йодированный	26	2,0	0,8	13,4	68,1	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	807	18,8	34,8	104,2	811,0
<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.	Итого за прием пищи:	350	6,2	7,9	54,9	322,0
Всего за день:		50,2	79,2	262,5	1 981,2	

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.

ООО "Комбинат социального питания"

2 неделя

Директор

средней школы №23



Тоболкина

## МЕНЮ 12-18 лет

3 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	
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	22,0	147,8	
Хлеб ржаной	31	2,0	0,4	10,4	53,9	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Булочка с изюмом	60	5,4	5,4	34,6	208,2	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>24,4</b>	<b>29,5</b>	<b>92,4</b>	<b>757,0</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,6	5,9	17,4	135,9	
Гуляш из мяса кур	50/50	11,8	13,2	3,2	194,4	
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,4	53,4	301,1	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>841</b>	<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>116,4</b>	<b>832,6</b>
<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.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14,0</b>	<b>11,0</b>	<b>40,3</b>	<b>319,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,0</b>	<b>66,3</b>	<b>249,1</b>	<b>1 909,2</b>	

Генеральный директор

Ивченко С.В.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. производством

Дзюина А.А.

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>						
Спагетти отварные с соусом "Болоньезе"	180/75	16,4	14,9	55,0	438,2	
Батон йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81,2	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Блинчик с вишневым фаршем	70	3,2	4,0	26,1	105,6	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	571	22,0	19,8	112,0	685,0
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,3	10,3	97,0	
Плов со свининой	220	13,5	18,1	47,5	422,5	
Кукуруза консервированная отварная	11	0,2	0,0	1,1	5,4	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Пирог Манник	70	4,0	10,8	34,0	251,8	
Цена комплекса 65 руб.	Итого за прием пищи:	816	22,8	33,8	124,6	923,7
<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:		57,6	68,0	282,0	1 974,6	

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.

ООО "Комбинат социального питания"

2 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>						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/28	17,7	7,9	34,6	293,1	
Булочка с посыпкой	50	4,6	5,1	28,6	179,0	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>22,9</b>	<b>13,5</b>	<b>90,9</b>	<b>593,2</b>
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и мясом(конс.)	255	4,3	5,8	52,0	132,0	
Котлета Морячок с соусом томатным с овощами	70/30	11,7	7,2	10,2	162,2	
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	26	1,7	0,3	8,7	45,2	
Булочка домашняя	30	2,8	2,8	17,6	106,8	
Цена комплекса 65 руб.	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>25,3</b>	<b>21,9</b>	<b>151,7</b>	<b>775,6</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	
Кисломолочный напиток в инд.упак. Имуনে	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>
Всего за день:		<b>54,4</b>	<b>43,3</b>	<b>297,5</b>	<b>1 690,8</b>	

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Ивченко С.В.

Стремянова Ю.Ю.

Дзюина А.А.