



Согласовано
Л.В. Елькина

МЕНЮ



Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша пшеничная с маслом	200/5	8,46	8,84	46,82	303,00
Бутерброд с сыром	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186,00
Яблоки св.	90	0,3	0,3	7,35	34,50
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
					83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша пшеничная с маслом	200/5	8,46	8,84	46,82	303,00
Бутерброд с сыром	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186,00
Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Напиток вишнёвый	200	0,09	0,04	13,64	54,00
					95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Рассольник ленинградский	250	7,04	6,36	19,94	159,00
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	8,72	30,5	226,00
Огурец свежий порционно	40	0,23	0,03	0,63	4,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					130=00

*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Витошка" с Са-Mg в количестве 10г.



Л.В. Елькина



МЕНЮ

Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283,00
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66,00
Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
83=00					

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Запеканка из творога	150	22,32	18,36	22,8	354,00
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,00
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,00
Банан	100	1,5	0,5	21,00	96,00
95=00					

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп с рисом на курином бульоне	250	5,64	4,79	11,57	126,00
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Пюре картофельное	180	3,72	8,53	18,92	183,00
Огурец солёный	40	0,35	2,04	1,04	24,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
130=00					

*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Витошка" с Са-Мг в количестве 10г.



Согласовано
Л.В. Елькина



Утверждено
И.П. Гекчян М.

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ
СРЕДА

Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(к)
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	170	13,17	17,35	16,13	269,
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
Помидор свежий порционно	40	0,4	0,07	1,27	8,0
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,0

83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(к)
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	200	15,49	20,41	18,97	316,
Помидор свежий порционно	30	0,27	0,05	0,95	6,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,0
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,0

95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(к)
Суп картофельный с горохом	250	6,15	3,22	22,52	132,
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	200	15,49	20,41	18,97	316,
Помидор свежий порционно	30	0,27	0,05	0,95	6,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,0
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,0

130=00



Согласовано

Л.В. Елькина

МЕНЮ



Утверждено

ИП Гекчян М.Л.

Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Макароны с тертым сыром	150/20/10	9,32	11,41	25,27	250,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
					83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Макароны с тертым сыром	150/20/10	9,32	11,41	25,27	250,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Пряник заварной	40	2,36	1,88	30,00	146,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	47,00
					95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Щи из свежей капусты	250	5,73	5,62	7,73	111,00
Макароны с тертым сыром	150/20/10	9,32	11,41	25,27	250,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Пряник заварной	40	2,36	1,88	30,00	146,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	47,00
					130=00

*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Валетек" с Са-Mg в количестве 10г



Согласовано

Л.В. Елькина



Утверждено

И.П. Гекчян М.Л.

МЕНЮ

**1 НЕДЕЛЯ
Пятница**

Питание детей младших классов



Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	5,04	7,63	31,04	214,00
Яблоки св.	90	0,3	0,3	7,35	34,50
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,00

83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Пюре картофельное	180	3,72	8,53	18,92	183,00
Огурец свежий порционно	40	0,29	0,04	0,79	5,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Борщ из свежей капусты	250	3,02	3,77	7,01	85,00
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Пюре картофельное	180	3,72	8,53	18,92	183,00
Огурец свежий порционно	40	0,29	0,04	0,79	5,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

130=00



Согласовано

Л.В. Елькина



Утверждено

ИП Гектян М.Л.

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Питание детей младших классов

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша Дружба с маслом	200/5	5,63	7,96	30,18	216,00
Бутерброд с сыром	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Макаронные изделия отварные	180	6,39	7,44	34,44	242,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

95=00

Обед

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп картофельный с горохом	250	6,15	3,22	22,52	132,00
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Макаронные изделия отварные	180	6,39	7,44	34,44	242,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

130=00



Согласовано

Л.В. Елькина

МЕНЮ



Утверждено

ИПТекчян М.Л.



Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283,00
Повидло	20	0,1	0	10,28	42,00
Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
					83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Запеканка из творога	150	22,32	18,36	22,8	354,00
Повидло	30	0,15	0	15,42	63,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
Банан	100	1,5	0,5	21,00	96,00
					95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп из овощей	250	5,81	5,55	12,25	120,00
Запеканка картофельная с мясом	200	14,8	9,43	32,78	279,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
					130=00

*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Витошка" с Са-Mg в количестве 10г



Л.В. Елькина

2 НЕДЕЛЯ
СРЕДА



И.П. Гекчан М.Л.

МЕНЮ

Питание детей младших классов

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Гуляш из цыплят-бройлеров	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	7,26	25,36	188,00
Помидор свежий порционно	30	0,27	0,05	0,95	6,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					<u>83=00</u>

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Гуляш из цыплят-бройлеров	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	8,72	30,5	226,00
Помидор свежий порционно	30	0,27	0,05	0,95	6,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					<u>95=00</u>

Обед

Наименование	Выход	Выход			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Щи из свежей капусты	250	5,73	5,62	7,73	111,00
Гуляш из цыплят-бройлеров	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,77	8,72	30,5	226,00
Помидор свежий порционно	30	0,27	0,05	0,95	6,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					<u>130=00</u>



Л.В. Елькина



МЕНЮ

Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша пшеничная с маслом	200/5	8,46	8,84	46,82	303,00
Бутерброд с сыром	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186,00
Яблоки св.	90	0,3	0,3	7,35	34,50
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,00
					83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Макаронные изделия отварные	180	6,39	7,44	34,44	242,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
					95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Рассольник ленинградский	250	7,04	6,36	19,94	159,00
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Макаронные изделия отварные	180	6,39	7,44	34,44	242,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					130=00

*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Витошка" с Са-Мг в количестве 10г.



Согласовано

Л.В. Елькина



Утверждено

ИП Тектян М.Л.

МЕНЮ

mjestro
У П Е К С К А У Л И К А

Питание детей младших классов

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	7,93	36,96	234,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
					83=00

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Пюре картофельное	180	3,72	8,53	18,92	183,00
Помидор свежий порционно	50	0,45	0,08	1,58	10,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,00
					95=00

Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Борщ из свежей капусты	250	3,02	3,77	7,01	85,00
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Пюре картофельное	180	3,72	8,53	18,92	183,00
Помидор свежий порционно	50	0,45	0,08	1,58	10,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,7	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0,05	10,02	40,00
					130=00