

Составлено

Директор школы



И.В. Алексеев

1 НЕДЕЛЯ

ООО "Комбинат социального питания"

МЕНЮ

7-11 лет

09 марта 2021г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		18,6	16,5	73,7	534,3
Обед					
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,0	9,6	85,6
Котлета рыбная с соусом	50/50	7,3	8,1	10,5	148,1
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5
Компот из чёрной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
Батон йодированный	19	1,4	0,6	9,8	49,8
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		16,8	24,1	114,8	754,8
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4

МЕНЮ

12-18 лет

09 марта 2021г

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		18,6	16,5	73,7	534,3
Обед					
Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0
Котлета рыбная с соусом	50/50	7,3	8,1	10,5	148,1
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0
Компот из чёрной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5
Булочка с изюмом	50	4,3	2,0	30,1	155,7
		19,8	20,6	133,5	814,3
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4