

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А.

МЕНЮ

1 неделя понедельник

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Омлет натуральный	150	263	11,02	22,73	2,29
Зеленый горошек	60	24	1,92	0,12	3,96
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Масло сливочное	10	73	0,08	7,82	0,06
Итого:		626	18,15	32,47	39,78
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Омлет натуральный	150	263	11,02	22,73	2,29
Зеленый горошек	60	24	1,92	0,12	3,96
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Итого:		553	18,07	24,65	39,72
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	81	1,71	4,56	8,24
Плов из птицы	150	223	20,05	5,32	23,81
Кукуруза консервированная	20	10	0,41	0,07	2,04
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Сок фруктовый	200	95	0	0	23,66
Итого:		580	27,82	10,64	93,31
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копейки					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А.

МЕНЮ

1 неделя вторник

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Запеканка из творога со сметаной	150/20	252	40,3	12,1	36,5
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Масло сливочное	10	73	0,08	7,82	0,06
Итого:		498	44,18	20,22	71,26
Стоимость рациона питания составляет 54 рубля 99 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Запеканка из творога со сметаной	150/20	252	40,3	12,1	36,5
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Итого:		425	44,1	12,4	71,2
Стоимость рациона питания составляет 50 рубля 00 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Солянка домашняя со сметаной	250/10	184	6,22	13,9	8,6
Тефтели с соусом	60/50	175	7,96	11,51	9,92
Макаронные изделия отварные	100	114	3,46	2,78	18,82
Овощи свежие (огурцы, помидоры)	20	3	0,15	0,02	0,47
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Компот из смеси сухофруктов	200	73	0	0	18,16
Итого:		720	23,44	28,9	91,53
Стоимость рациона питания составляет 70 рубля 00 копейки					

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Мармит"

Исполнительный директор

/ Петрова М.А.

Школы

Директор

СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ

1 неделя среда

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	269	8,28	9,02	38,56
Какао напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Масло сливочное	10	73	0,08	7,82	0,06
Итого:		550	11,59	18,49	61,74
Стоимость рациона питания составляет 54 рубля 99 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	215	192	5,84	7,28	25,78
Какао напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Масло сливочное	10	73	0,08	7,82	0,06
Итого:		473	9,15	16,75	48,96
Стоимость рациона питания составляет 50 рубля 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Суп картофельный с крупой пшенной	250	95	2,21	2,62	15,64
Жаркое по-домашнему из говядины	50/125	271	15,93	15,88	16,08
Свекла отварная	30	12	0,42	0,03	2,48
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	103	0,15	0,14	25,36
Итого:		652	24,36	19,36	95,12
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А. /

МЕНЮ

1 неделя четверг

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Оладьи из печени	86	279	18,4	17,8	11,05
Каша пшеничная	150	210	5,8	5,7	34
Огурец соленый	40	5	0,3	0	0,7
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Сыр твердый	20	80	5,1	6,4	0
Итого:		840	34,73	31,7	79,22
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Оладьи из печени	86	279	18,4	17,8	11,05
Каша пшеничная	150	210	5,8	5,7	34
Огурец соленый	40	5	0,3	0	0,7
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Сыр твердый	15	60	3,8	4,8	0
Итого:		820	33,43	30,1	79,22
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Суп картофельный с лапшой домашней	250	106	2,81	2,73	17,58
Птица отварная (бедро) с маслом сливочным	75/5	146	13,93	9,9	0,18
Рис отварной	100	134	2,4	3,41	23,43
Овощи свежие (огурцы, помидоры)	20	3	0,15	0,02	0,47
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Чай с сахаром	200	55	0,09	0,03	13,64
Фрукты	200	81	0,75	0,7	17,84
Итого:		696	25,78	17,48	108,7
Стоимость рациона питания составляет 70 рубль 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

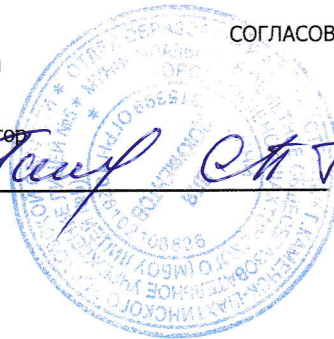
ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

Петрова М.А.

**МЕНЮ**

1 неделя пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Колбаса варенная отварная	80	205	10,5	17,8	1,2
Каша гречневая вязкая	150	151	4,5	5,1	21,9
Огурец соленый	40	5	0,3	0	0,7
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Кондитерское изделие	20	45	0	0	11,28
Итого:		579	19,1	23,2	69,78
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Колбаса варенная отварная	80	205	10,5	17,8	1,2
Каша гречневая вязкая	150	151	4,5	5,1	21,9
Огурец соленый	40	5	0,3	0	0,7
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Итого:		534	19,1	23,2	58,5
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	111	1,93	6,29	11,7
Филе птицы в кляре	60	198	20,36	10,3	5,99
Пюре картофельное	100	88	1,64	3,39	12,7
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Компот из смеси сухофруктов	200	73	0	0	18,16
Итого:		641	29,58	20,67	84,11
Стоимость рациона питания составляет 70 рубля 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А.

/

/ *Саша От Тащуров* /**МЕНЮ**

1 неделя суббота

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	175	9,53	11,84	7,53
Капуста тушеная	150	112	3,37	4,82	13,89
Хлеб домашний	60	128	4,23	0,52	26,67
Кисель из сухофруктов	200	110	0,01	0	27,59
Итого:		525	17,14	17,18	75,68
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Обед					
Свекольник со сметаной	250/10	121	2,3	5,67	15,22
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	75/75	150	14,44	7,34	6,52
Рис отварной	100	134	2,4	3,41	23,43
Икра морковная	30	32	0,49	2,04	2,85
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	103	0,15	0,14	25,36
Кондитерское изделие	30	130	1,41	6,34	16,93
Итого:		841	26,84	25,63	125,87
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копеек					