

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

Петрова М.А.

МЕНЮ

2 неделя понедельник

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Сырники из творога со сметаной	142/22	155	44,85	37,63	32,94
Какао с молоком	200	145	3,8	3,1	25,17
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Масло сливочное	10	73	0,08	7,82	0,06
Сыр твердый	15	60	3,8	4,8	0
Итого:		550	56,33	53,65	78,87
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Сырники из творога со сметаной	142/22	155	44,85	37,63	32,94
Какао с молоком	200	145	3,8	3,1	25,17
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Сыр твердый	15	60	3,8	4,8	0
Итого за Завтрак		477	56,25	45,83	78,81
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	81	1,71	4,56	8,24
Зразы рубленные с соусом	70/50	226	9	16,1	11,2
Каша рассыпчатая гречневая	100	155	5,27	3,7	25,13
Кукуруза консервированная (на порцию)	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
Булочка домашняя	50	187	3,55	6,88	27,66
Итого за Обед		925	25,59	32	133,49
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Мармит"

Исполнительный директор

/ Петрова М.А.

Школы

Директор

СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ

2 неделя вторник

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Сосиска отварная	80	256	10,6	15,28	36,96
Макароны отварные	200	276	7,54	5,96	48,03
Зеленый горошек	60	24	1,92	0,12	3,96
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Итого:		822	25,19	23,16	122,42
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Сосиска отварная	80	256	10,6	15,28	36,96
Макароны отварные	180	224	6,03	4,92	38,88
Зеленый горошек	60	24	1,92	0,12	3,96
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,3	20,7
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Итого:		770	23,68	22,12	113,27
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	128	2,43	5,79	16,48
Котлеты рубленные куриные с маслом сливочным	75/5	167	14,3	7,86	9,73
Картофель отварной	100	92	1,9	2,75	14,87
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
Печенье весовое (на порцию)	40	83	2,82	4,15	8,59
Итого:		717	27,25	21,26	103,86
Стоимость рациона питания составляет 70 рубля 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Мармит"

Исполнительный директор

/ Петрова М.А.

Школы

Директор

СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ

2 неделя четверг

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Омлет натуральный	150	263	11,02	22,73	2,29
Икра кабачковая	100	33	0,5	2	3,25
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Итого:		504	14,75	26,38	28,66
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
Икра кабачковая	60	20	0,3	1,2	1,95
Кофейный напиток	200	149	1,33	1,5	12,77
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Итого:		491	14,55	25,58	27,36
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копейки					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Суп картофельный с клецками	250/33	98	2,46	3,48	14,31
Шницель из говядины	75	207	11,52	13,16	10,59
Пюре картофельное	100	88	1,64	3,39	12,7
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Чай с сахаром	215	59	0,1	0,03	14,66
Фрукты	220	89	0,83	0,77	19,62
Итого:		712	22,19	21,52	107,45
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А.

/ *Светлана Таургунова***МЕНЮ**

2 неделя пятница

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1-4 классы)					
Биточки рыбные	78	165	14,8	5,4	15,5
Картофель отварной	150	253	3,5	4,5	23,7
Огурец соленый	75	10	0,6	0	1,3
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Итого:		543	20,8	10,05	64,85
Стоимость рациона питания составляет 54 рублей 99 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Биточки рыбные	78	165	14,8	5,4	15,5
Картофель отварной	150	253	3,5	4,5	23,7
Огурец соленый	60	6	0,48	0,06	0,96
Хлеб пшеничный	25	59	1,9	0,15	10,35
Чай с сахаром	200	56	0	0	14
Итого:		539	20,68	10,11	64,51
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	110	2,64	2,57	18,96
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
Икра свекольная	30	33	0,53	2,04	3,22
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Компот из смеси сухофруктов	200	73	0	0	18,16
Кондитерское изделие	30	130	1,41	6,34	16,93
Итого:		797	26,56	24,95	116,44
Стоимость рациона питания составляет 70 рубля 00 копеек					

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Мармит"

Школы

Исполнительный директор

Директор

/ Петрова М.А.

/

/ *Александр Ст. Терещук***МЕНЮ**

2 неделя суббота

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (5-11 классы)					
Зразы рубленые с соусом	70/50	226	9	16,1	11,2
Пюре картофельное	150	132	2,45	5,09	19,05
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	32	0,49	2,68	1,46
Хлеб домашний	60	128	4,23	0,52	26,67
Кисель из сухофруктов	200	110	0,01	0	27,59
Итого:		628	16,18	24,39	85,97
Стоимость рациона питания составляет 50 рублей 00 копеек					

Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед					
Суп картофельный с крупой пшениной	250	95	2,21	2,62	15,64
Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	75/75	150	14,44	7,34	6,52
Рис отварной	100	134	2,4	3,41	23,43
Свекла отварная	30	12	0,42	0,03	2,48
Хлеб домашний	80	171	5,65	0,69	35,56
Сок фруктовый	200	95	0	0	23,66
Печенье весовое (на порцию)	40	83	2,82	4,15	8,59
Итого:		740	27,94	18,24	115,88
Стоимость рациона питания составляет 70 рублей 00 копеек					