

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СШ



МЕНЮ на 22.12 2021г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день
ЗАВТРАК 7-11 лет



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	37,31	14,44	140,87	447,46	65,58
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

ЗАВТРАК 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	230/30	42,18	16,32	159,24	505,82	76,26
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

ОБЕД 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	60	1,18	2,88	5,46	13,52	98,39
Суп овощной со сметаной	200/10	3,7	7,39	7,39	166,32	
Рис отварной	150	1,49	2,4	15,6	89,9	
Поджарка из рыбы (горбуша)	50/15	5,7	9,34	3,12	119,5	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Напиток из свежих ягод	200	0,4	0,2	26,4	106,8	

ОБЕД 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	100	1,97	4,8	9,1	22,53	114,37
Суп овощной со сметаной	250/10	4,58	9,15	9,15	205,92	
Рис отварной	150	1,49	2,4	15,6	89,9	
Поджарка из рыбы (горбуша)	50/15	5,7	9,34	3,12	119,5	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Напиток из свежих ягод	200	0,4	0,2	26,4	106,8	

ПОЛДНИК 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	49,19
Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

ПОЛДНИК 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	57,19
Мандарин	150	0,45	0	12,9	144	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ