

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № _____



МЕНЮ

комплексное питание

На « 04 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша рисовая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	535				
Обед:					
Винегрет "Морской"	60	1,08	6,06	5,52	80,40
Бульон из кур прозрачный с курицей	200	1,80	0,30	0,40	11,00
Индейка филе, запеченое	90	15,98	18,75	5,02	250,50
Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	93,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	17,00	73,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

3 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 05 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с ветчиной (свинина)	15/15	3,2	3,3	13,5	77,2
Каша гречневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0
Итого:	530				
Обед:					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,40
Суп из овощей	200	2,65	4,86	8,51	88,80
Курица припущенная (филе)	90	21,60	17,77	0,40	257,40
Рис припущенный	150	3,70	4,60	38,50	209,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

4 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № _____



МЕНЮ
комплексное питание

На « 06 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша кукурузная на воде с маслом растительным с сахаром	200	3,2	11,1	31,4	232,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Мандарин свежий	100	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого:	535				
Обед:					
Салат из соленых огурцов с луком зеленым	60	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ со свежей капустой с картофелем	200	5,08	6,20	9,77	115,86
Индейка (филе) тушеная, в собственном соку	90/20	22,60	20,25	5,31	281,70
Картофель отварной с маслом растительным	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	760				

5 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На «11» 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша рисовая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	535				
Обед:					
Винегрет "Морской"	60	1,08	6,06	5,52	80,40
Бульон из кур прозрачный с курицей	200	1,80	0,30	0,40	11,00
Индейка филе, запеченое	90	15,98	18,75	5,02	250,50
Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	93,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	17,00	73,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

3 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 12 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с ветчиной (свинина)	15/15	3,2	3,3	13,5	77,2
Каша гречневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0
Итого:	530				
Обед:					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,40
Суп из овощей	200	2,65	4,86	8,51	88,80
Курица припущенная (филе)	90	21,60	17,77	0,40	257,40
Рис припущенный	150	3,70	4,60	38,50	209,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

4 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ
комплексное питание

На « 13 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Капа кукурузная на воде с маслом растительным с сахаром	200	3,2	11,1	31,4	232,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Мандарин свежий	100	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого:	535				
Обед:					
Салат из соленых огурцов с луком зеленым	60	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ со свежей капустой с картофелем	200	5,08	6,20	9,77	115,86
Индейка (филе) тушеная, в собственном соку	90/20	22,60	20,25	5,31	281,70
Картофель отварной с маслом растительным	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	760				

5 день

Зав. производством:

Калькулятор:

Смирнов

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 16 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энергетическая
Завтрак:					
Бутерброд с отварным мясом (говядина)	20/15	4,0	3,0	12,3	86,5
Огурец свежий	25	0,2	0,0	0,6	3,5
Макароны безглютеновые отварные с маслом растительным	150	5,50	5,10	31,30	193,00
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	510				
Обед:					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68
Рассольник ленинградский	200	2,16	3,44	13,44	94,00
Шницель натуральный рубленый	90	17,50	27,50	0,17	319,50
Картофель отварной с маслом раст	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00
Хлеб безглютеновый	30	2,00	0,4	10,0	52,20
Итого:	730				

1 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № _____



МЕНЮ

комплексное питание

На « 12 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша кукурузная на воде с маслом растительным	200	3,2	11,1	31,4	232,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0
Итого:	535				
Обед:					
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,46
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью петрушки	200/1	2,24	3,28	6,08	64,00
Индейка отварная (филе)	90	21,60	17,77	0,40	257,40
Макаронные изделия отварные безглютеновые	150	5,50	5,10	31,30	193,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	741				

2 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 18 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша рисовая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	535				
Обед:					
Винегрет "Морской"	60	1,08	6,06	5,52	80,40
Бульон из кур прозрачный с курицей	200	1,80	0,30	0,40	11,00
Индейка филе, запеченое	90	15,98	18,75	5,02	250,50
Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	93,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	17,00	73,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

3 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 19 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с ветчиной (свинина)	15/15	3,2	3,3	13,5	77,2
Каша гречневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,1	6,5	26,1	171,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0
Итого:	530				
Обед:					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,40
Суп из овощей	200	2,65	4,86	8,51	88,80
Курица припущенная (филе)	90	21,60	17,77	0,40	257,40
Рис припущенный	150	3,70	4,60	38,50	209,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

4 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ
комплексное питание

На « 20 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с джемом с безглютеновым хлебом	20/15	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша кукурузная на воде с маслом растительным с сахаром	200	3,2	11,1	31,4	232,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Мандарин свежий	100	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого:	535				
Обед:					
Салат из соленых огурцов с луком зеленым	60	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ со свежей капустой с картофелем	200	5,08	6,20	9,77	115,86
Индейка (филе) тушеная, в собственном соку	90/20	22,60	20,25	5,31	281,70
Картофель отварной с маслом растительным	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	116,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	760				

5 день

Зав. производством:

Калькулятор: