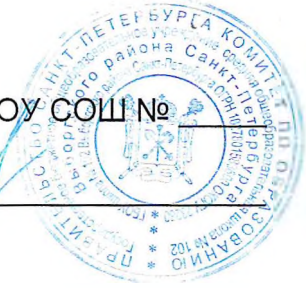


ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 04 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Салат из свежих помидор с луком зеленым	60	0,7	3,7	2,0	44,2
Говядина отварная	20	5,0	3,4	0,0	50,8
Хлеб безглютеновый	20	1,35	0,3	6,7	48,3
Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	200	5,0	13,3	28,0	234,2
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
Итого:	500				
Обед:					
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,68	49,20
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,90	2,04	19,00	76,81
Жаркое по-домашнему (с индейкой)	200	34,64	16,45	19,05	295,06
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	700				

8 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 джемом с безглютеновым хлебом	15/15	1,0	0,1	18,9	81,4
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	200	2,1	5,7	21,7	211,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого:	530				
Обед:					
Салат из квашенной капусты с луком зеленым	60	0,96	3,07	4,63	49,90
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,33	108,00
Фрикадельки из говядины (паровые)	90	7,40	9,90	9,05	156,86
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток из черносмородинового варенья	200	0,10	0,00	21,70	88,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

9 день

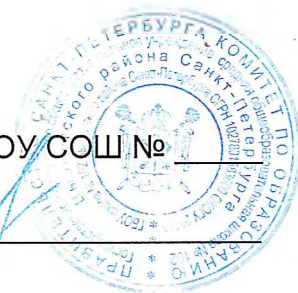
Зав. производством:

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 отварным мясом (индейка)	15/15	3,0	2,0	10,8	74,9
Макаронны 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	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого:	500				
Обед:					
Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,05
Борщ с фасолью и картофелем	200	3,96	4,69	12,60	108,23
Шницель рыбный натуральный	90	13,63	8,04	9,31	163,50
Картофель отварной с маслом раст	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	730				

10 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОЦ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 11 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с отварным мясом (говядина)	15/15	3,0	2,0	10,8	74,9
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:	530				
Обед:					
Винегрет "Морской"	60	1,08	6,06	5,52	80,40
Суп картофельный с макаронными изделиями безглютеновыми и картофелем	200	3,12	2,24	15,20	94,00
Голубцы ленивые	250	25,25	27,80	15,50	420,00
Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб безглютеновый	30	2,00	0,4	10,0	52,20
Итого:	740				

3 день

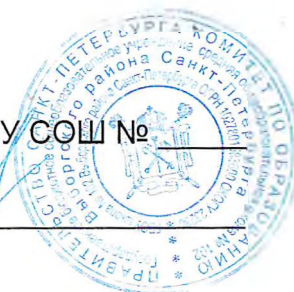
Зав. производством:

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	15/15	3,2	3,3	13,5	77,2
Каша гречневая 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
Котлеты рубленые из говядины	90	11,24	12,77	8,16	193,19
Рис припущенный	150	3,70	4,60	38,50	209,00
Напиток яблочный	200	0,00	0,00	6,80	27,10
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
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
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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
Рыба (филе) отварная	90	16,40	0,54	0,00	70,20
Картофель отварной с маслом раст	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:	740				

5 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 16 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с отварным мясом (говядина)	20/15	4,0	3,0	12,3	86,5
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 овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8
Суп картофельный с зеленью петрушки	200/1	6,80	2,90	157,00	116,00
Индейка (филе) тушеная, в собственном соку	90/20	22,60	20,25	5,31	281,70
Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	93,00
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:	761				

6 день

Зав. производством:

Калькулятор:

ООО "СЕРНА"

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №



МЕНЮ

комплексное питание

На « 14 » 05 2022г.

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
Завтрак:					
Бутерброд с повидлом на хлебе безглютеновом	20/20	1,2	0,1	22,0	95,0
Каша гречневая 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:	540				
Обед:					
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп из овощей	200	2,65	4,86	8,51	88,80
Шницель натуральный рубленный	90	17,82	20,70	7,38	290,00
Картофель отварной с маслом раст	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

7 день

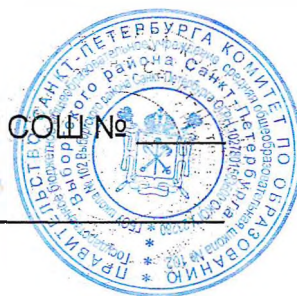
Зав. производством:

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:					
Салат из свежих помидор с луком зеленым	60	0,7	3,7	2,0	44,2
Говядина отварная	20	5,0	3,4	0,0	50,8
Хлеб безглютеновый	20	1,35	0,3	6,7	48,3
Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	200	5,0	13,3	28,0	234,2
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
Итого:	500				
Обед:					
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,68	49,20
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,90	2,04	19,00	76,81
Жаркое по-домашнему (с индейкой)	200	34,64	16,45	19,05	295,06
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	700				

8 день

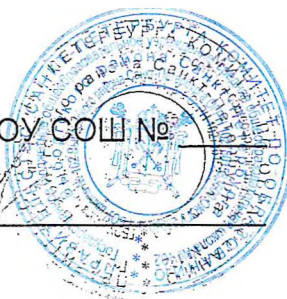
Зав. производством:

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 джемом с безглютеновым хлебом	15/15	1,0	0,1	18,9	81,4
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба"	200	2,1	5,7	21,7	211,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,0
Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого:	530				
Обед:					
Салат из квашенной капусты с луком зеленым	60	0,96	3,07	4,63	49,90
Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,33	108,00
Фрикадельки из говядины (паровые)	90	7,40	9,90	9,05	156,86
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00
Напиток из черносмородинового варенья	200	0,10	0,00	21,70	88,00
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	740				

9 день

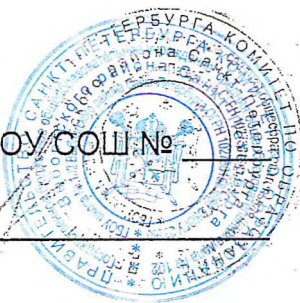
Зав. производством:

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 отварным мясом (индейка)	15/15	3,0	2,0	10,8	74,9
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	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого:	500				
Обед:					
Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,05
Борщ с фасолью и картофелем	200	3,96	4,69	12,60	108,23
Шницель рыбный натуральный	90	13,63	8,04	9,31	163,50
Картофель отварной с маслом раст	150	2,88	10,58	22,80	190,70
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб безглютеновый	40	2,70	0,5	13,3	69,60
Итого:	730				

10 день

Зав. производством:

Калькулятор: