



Утверждаю:

Директор Константиновской Школы
Константиновская Школа

Чепурна Е.П.

Меню

От 04 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные с сыром (порционно)	150/40	32-93	12,7	18,1 2	25,4	307,2
2	Фрукты свежие	1 шт.	25-67	0,5	0,5	21	51
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
4	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	14-84	3,8	5	32,7	133,8
2	Шницель мясной рубленый	60	29-40	13	18,3	8,1	290,8
3	Греча отварная рассыпчатая	150	14-32	8,3	6,1	35,9	225
4	Овощи свежие (огурцы)	20	3-46	0,4	0,1	3,5	47
5	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
6	Хлеб ржаной	50	0-38	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель
Зав.производством

Архиповский М.В.
Кавина И.П.



Утверждаю

Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.

Меню

От 05 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	47-40	28	17,8	45,1	463,4
2	Сок фруктовый	200	15-00	1	0,2	20,2	92
3	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный	250	9-73	5,6	7,1	28,3	158,2
2	Гуляш из свинины	40/40	30-69	7,5	19,6	22,3	265,2
3	Картофельное пюре	150	15-52	3,2	5,1	25	134,8
4	Овощи свежие(помидор)	30	4-96	0,4	0,1	11,3	96
5	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
6	Хлеб ржаной	50	1-50	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель

Зав.производством

Архиповский М.В.

Кавина И.П.



Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.

Меню

От 06 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Блинчики с джемом и повидлом	150	23-29	10,2	9,8	52,5	318
2	Фрукты свежие	1 шт.	21-15	0,5	0,5	11,8	96
3	Йогурт фруктовый	125	17-96	3,5	10,1	17,3	112,5
4	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с яйцом	250	13-27	6,8	3,4	12,8	110
2	Тефтели мясные с соусом	60/50	28-19	16,7	18,1	19,2	206
3	Рис отварной	150	10-87	5,6	6	41,5	209
4	Овощи свежие (огурцы)	20	3-46	0,4	0,1	3,5	96
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-71	0,8	0,12	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	1-50	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель

Зав.производством

Архиповский М.В.

Кавина И.П.

Меню



Утверждаю:

Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.

От 07 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Биточек из говядины	60	29-45	9,1	9,4	10,1	257
2	Макароны отварные	150	7-88	5,4	4,2	29,6	204
2	Фрукты свежие	1 шт.	23-57	0,5	0,5	11,8	47
3	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15,2	60,5
4	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп вермишелевый с гренками	250	7-88	7,48	3,82	26,85	107,63
2	Жаркое по-домашнему	150/25	34-06	18,7	32,3	34,1	393
3	Овощи свежие (помидоры)	40	6-56	0,4	0,1	3,5	96
4	Сок фруктовый	200	15-00	1	0,2	20,2	92
5	Хлеб ржаной	50	1-50	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель

Зав.производством

Архиповский М.В.

Кавина И.П.



Утверждаю

Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.

Меню

От 08 октября 2021г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Котлета рыбная	60	21-88	11,4	4,5	10,5	103,5
2	Картофельное пюре	150	15-52	3,2	5,1	20	134,8
2	Фрукты свежие	1 шт.	21-20	0,5	0,5	21	96
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
4	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп из овощей со сметаной	250/5	10-49	7,6	7,1	14,5	147,1
2	Котлета рублена из птицы	70	28-32	16 22	22,3	8,1	290,8
3	Рис отварной	150	10-87	3,6	6	41,5	209
4	Овощи свежие (огурцы)	40	6-56	0,4	0,1	11,3	111,7
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-71	0,8	0,12	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	1-05	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель

Зав.производством

Архиповский М.В.

Кавина И.П.