



Утверждаю
Директор Константиновской Школы
Чепурна Е.П.

Меню

От 11 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша вязкая «Дружба»	200/10	19-79	8,7	13,2	57	369,8
2	Сыр порционнно	35	17-76	10,6	12	5	197,3
3	Фрукты свежие	1 шт.	23-35	0,5	0,5	21	51
4	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
5	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рассольник Ленинградский	250	8-64	8,5	8,3	13	152,3
2	Гуляш из мяса птиц	50/50	35-73	4,5	2,4	0,6	36,1
3	Рис отварной	150	10-87	3,6	6	26,5	209
4	Овощи свежие (огурцы)	20	3-46	0,8	0,1	2,8	15
5	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
6	Хлеб ржаной	50	1-40	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 12 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/25	48-04	28	17,8	45,1	463,4
2	Сок фруктовый	200	15-00	1	0,2	20,2	92
3	Чай с низким содержания сахара	200	1-96	0,2	0	15	61
4							
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8-65	2,6	5,8	18,8	154,6
2	Тефтели мясные с соусом	60/50	28-19	8,7	17,1	21,1	216
3	Макароны отварные	150	7-88	3,4	4,2	35,6	254
4	Салат из свежих помидоров	70	11-59	0,8	0,1	11,3	71
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-71	0,8	0,12	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	0-98	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 13 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Котлета из мяса кур	70	28-32	12,8	15,1	20,3	244,3
2	Картофельное пюре	150	15-52	3,2	5,1	25	134,8
3	Фрукты свежие	1 шт.	17-06	0,4	0,4	21	47
4	Чай с сахаром	200	2-60	0,2	0	15	61
5	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	11-44	10,7	10,62	14,5	217,1
2	Биточек «Аппетитный»	60	29-38	10	12,5	20,7	280
3	Греча отварная рассыпчатая	150	14-32	7,4	5,7	32,9	235
4	Овощи свежие (огурцы)	20	3-46	0,4	0,1	1,3	7
5	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
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.

Утверждаю:

Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.

Меню

От 14 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Оладьи с джемом	110/50	34-70	16,1	13,1	68,7	441
2	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
3	Фрукты свежие	1 шт.	25-40	0,5	0,5	21	51
4							
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный рыбный	250/10	13-25	7,8	3,3	20,5	132,6
2	Гуляш	40/40	30-69	9,5	23,6	2,3	247,2
3	Макароны отварные	150	7-88	5,4	4,2	34,6	254
4	Овощи свежие (помидоры)	30	4-96	0,4	0,1	1,3	7
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-71	0,8	0,1	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	0-51	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 15 октября 2021 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	110	30-10	12,6	18,2	4,3	231,4
2	Сыр порционно	25	13-50	7	8,9	0	109,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4-90	0,3	0	14,3	58,4
4	Сок фруктовый	200	15-00	1	0,2	20,2	92
5	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:		65-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с горохом	250	6-93	6,5	3	28,3	133
2	Котлета «Нежность»	70	30-48	12,2	12,5	20,9	213
3	Рис отварной	150	10-87	3,6	6	41,5	209
4	Салат из свежих помидоров	50	8-28	0,8	0,1	11,3	45
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-71	0,1	0	19,6	78,3
6	Хлеб ржаной	50	0-73	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:		65-00				

Инд.предприниматель

Зав.производством

Архиповский М.В.

Кавина И.П.