



Согласовано
Директор Константиновской Школы
Чепурна Е.П.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.



Меню

От 07 ноября 2022 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша вязкая «Дружба»	200/10	26-13	8,7	13,2	57	369,8
2	Сыр порционно	60	21-50	10,6	12	5	197,3
3	Фрукты свежие (груши)	150	22-71	0,5	0,5	21	51
4	Чай с сахаром	200/15	3-36	0,2	0	15	61
5	Батон йодированный	30	1-30	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:	650	75-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рассольник Ленинградский	200	7-98	8,5	8,3	13	152,3
2	Гуляш из мяса кур	50/50	40-47	4,5	2,4	0,6	36,1
3	Рис отварной	150	14-85	3,6	6	26,5	209
4	Овощи свежие (огурцы)	60	4-96	0,8	0,1	2,8	15
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5-54	0,3	0	14,3	58,4
5	Хлеб ржаной	50	1-20	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:	760	75-00				

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:
Директор Константиновской Школы
Чепурна Е.П.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.



Меню

От 08 ноября 2022 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	52-05	28	17,8	45,1	463,4
2	Фрукт свежий (яблоко)	150	20-52	0,5	0,5	21	51
3	Чай с низким содержания сахара	200/7	2-43	0,2	0	15	61
	ИТОГО:	550	75-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/5	12-11	2,6	5,8	18,8	154,6
2	Тефтели мясные с соусом	60/50	37-82	8,7	17,1	21,1	216
3	Макароны отварные	150	9-48	3,4	4,2	35,6	254
4	Овощи свежие (помидоры)	60	6-56	0,4	0,2	1,3	15
5	Напиток из ягод свежемороженных с вит.С	200	7-23	0,8	0,1	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	1-80	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:	775	75-00				

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано
 Директор Константиновской Школы
 Чепурна Е.П.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 09 ноября 2022 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Котлета из мяса кур	90	32-60	12,8	15,1	20,3	244,3
2	Картофельное пюре	150	16-48	3,2	5,1	25	134,8
3	Фрукт свежий(груши)	140	21-06	0,4	0,4	21	47
4	Чай с сахаром	200/15	3-36	0,2	0	15	61
5	Батон йодированный	30	1-50	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:	610	75-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	12-82	10,7	10,62	14,5	217,1
2	Биточек «Аппетитный»	90	39-29	10	12,5	20,7	280
3	Макароны отварные	150	9-48	5,4	4,2	34,6	254
4	Овощи свежие (огурец)	60	6-56	0,4	0,1	1,3	7
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5-54	0,3	0	14,3	58,4
6	Хлеб ржаной	50	1-31	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:	800	75-00				

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:
 Директор Константиновской Школы
 Чепурна Е.П.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 10 ноября 2022 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Оладьи с джемом	160	40-04	16,1	13,1	68,7	441
2	Напиток Витошка» с витаминами	200	9-60	0	0	19,4	75
3	Фрукты свежие (апельсин)	160	25-36	0,5	0,5	21	51
	ИТОГО:	520	75-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с рыбой	200/15	16-71	7,8	3,3	20,5	132,6
2	Гуляш из свинины	90	39-82	9,5	23,6	2,3	247,2
3	Макароны отварные	150	9-48	5,4	4,2	34,6	254
4	Овощи свежие (помидор)	60	4-96	0,4	0,1	1,3	7
5	Чай с сахаром	200/15	3-36	2,22	0,88	15,42	61
6	Хлеб ржаной	50	0-67	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:	765	75-00				

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор Константиновской Школы

Чепурна Е.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 11 ноября 2022 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	150	28-97	12,6	18,2	4,3	231,4
2	Сыр порционно	60	21-50	7	8,9	0	109,2
3	Чай с сахаром	200/15	3-36	0,2	0	15	61
4	Фрукт свежий (яблоко)	150	20-31	0,5	0,5	21	51
5	Батон йодированный	30	0-86	2,22	0,88	15,42	75
	ИТОГО:	590	75-00				

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с горохом	250	7-32	6,5	3	28,3	133
2	Котлета «Нежность»	90	36-94	12,2	12,5	20,9	213
3	Овощи свежие(огурец)	60	6-56	0,4	0,1	1,3	7
4	Рис отварной	150	14-85	3,6	6	41,5	209
5	Компот из сухофруктов с вит.С	200	7-23	0,8	0,12	21,8	86,2
6	Хлеб ржаной	50	2-10	3,3	0,4	21,2	102
	ИТОГО:	800	75-00				

Зав.производством

Кавина И.П.