

Управления образования администрации
 Р.С. Согласовано
 Ярославской области
 Муниципальное общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная
 школа №2 г. Рытлова
 ИНН 7608013714 ОГРН 5027601971519
 142137, Ярославль, ул. Революции д. 12.
 Тел./факс: 8 (48536) 8-27-45

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с низким содержанием сахара 200/10гр.	210	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущенное	50	2,160	2,550	16,650	98,190
Итого за Завтрак	500	13,230	17,13	78,455	520,908
Обед					
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Тефтели Нежные с соусом 70/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	213,114
Рис отварной	150	3,839	5,744	40,153	227,663
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	2,250	0,870	15,420	78,510
Итого за Обед	730	18,212	29,571	97,761	730,036
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	5,374	3,736	58,497	289,108
Итого за день	1590	36,816	50,437	234,713	1540,052

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков

ООО "Комбинат социального питания"



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Бутерброд с сыром	35	3,115	9,091	10,280	135,399
Итого за Завтрак	535	22,74	30,771	128,698	882,687
Обед					
Суп -лапша на курином бульоне с курицей	210	3,318	3,459	12,398	93,994
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,731	6,372	39,452	250,077
Напиток из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	690	25,775	33,662	104,615	824,515
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,680	3,602	30,209	167,968
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	5,307	4,272	66,579	325,99
Итого за день	1585	54,032	68,775	301,362	2040,54

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,376	2,236
Котлета "Морячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	149,409
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	520	16,519	10,901	67,317	433,447
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	755	29,244	48,899	128,382	1070,598
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1635	51,1	71,808	252,616	1861,127

Директор
Бухгалтер-калькулятор
Зав. производством



М.С.Вахруков



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Шницель из свинины рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205
Макароны отварные	150	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	45	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	500	21,053	30,588	94,971	739,39
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	710	15,488	15,721	83,391	537,005
Полдник					
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	375	11,498	7,968	68,864	393,159
Итого за день	1585	48,039	54,277	247,226	1669,554

Директор
Бухгалтер-калькулятор
Зав. производством



М.С.Вахруков

ООО "Комбинат социального питания"



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,796	272,397
Печенье	40	6,434	5,775	43,092	250,074
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	465	25,23	29,078	81,487	688,566
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260
Биточек Нежный	90	12,000	19,900	12,300	293,000
Напиток из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,506
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	695	23,699	27,321	116,521	823,469
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	5,803	5,245	62,211	319,264
Итого за день	1520	54,732	61,644	260,219	1831,299

Директор
Бухгалтер-калькулятор
Зав. производством



М.С.Вахруков

ООО "Комбинат социального питания"



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики	150	8,960	8,718	31,640	240,862
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с низким содержанием сахара 200/10 гр.	210	0,245	0,056	15,189	62,240
Молоко сгущённое	50	3,600	4,250	27,750	163,650
Итого за Завтрак	510	13,315	13,075	87,025	519,033
Обед					
Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	210	7,474	4,065	15,424	128,175
Соус	20	0,185	0,716	1,196	11,970
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	725	32,823	29,253	98,29	787,731
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	5,491	4,155	62,221	308,249
Итого за день	1595	51,629	46,483	247,536	1615,013

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Наггетсы	90	16,046	6,869	13,226	178,905
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
Итого за Завтрак	515	24,042	12,847	81,679	538,503
Обед					
Рассольник Ленинградский	200	2,835	4,288	13,253	102,941
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	9,454	5,717	3,475	103,171
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	700	19,169	15,081	88,887	567,952
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой,яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	360	7,222	8,674	57,677	337,667
Итого за день	1575	50,433	36,602	228,243	1444,122

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков

ООО "Комбинат социального питания"



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная Дружба	250	6,833	8,575	41,071	268,788
Пряники	35	6,130	5,999	50,339	279,866
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	15	1,500	0,580	10,280	52,340
Итого за Завтрак	500	18,234	18,842	121,604	728,922
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Напиток из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	78,510
Итого за Обед	715	26,082	34,872	113,66	872,815
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1605	49,653	65,722	292,181	1958,819

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802
Макароны отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622
Итого за Завтрак	505	26,874	17,014	90,007	620,657
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Плов с мясом	240	17,857	33,219	67,386	639,946
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	715	25,559	36,237	115,38	889,889
Полдник					
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	400	10,648	10,087	93,803	508,594
Итого за день	1620	63,323	63,373	299,848	2023,053

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С.Вахруков

ООО "Комбинат социального питания"



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	40	13,298	9,686	44,452	318,172
Омлет натуральный	205	8,016	11,924	34,828	278,695
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	55	0,045	0,005	0,150	0,825
Итого за Завтрак	500	25,13	25,303	99,344	725,62
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Биточек Нежный	90	12,000	19,900	12,300	293,000
Макароны отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	705	22,419	30,657	92,611	752,737
Полдник					
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	228,635
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	375	11,507	7,621	68,009	386,657
Итого за день	1580	59,056	63,581	259,964	1865,014

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



М.С. Вахруков