

ООО «Торговый Дом Марс»



Согласовано

Директор МКОУ «Лодейнопольская СОШ №2»



МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся в муниципальных казенных образовательных учреждениях Лодейнопольского района

Возрастная категория 7 - 11 лет

« 29 » 03 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК – 40,00 руб.					
Каша пшеничная молочная	150	5,85	7,95	31,65	228,68
Бутерброд с сыром	20\15	5,26	3,32	13,80	109,00
Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,80	129,88
Яблоко свежее	120	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак:		15,38	15,06	80,95	538,06
ОБЕД – 68,00 руб.					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,60
Суп картофельный с горохом, с курой	200\15	4,40	5,22	19,20	140,64
Гуляш мясной	50\50	14,60	16,13	7,67	251,31
Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,38	37,02	210,72
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,65	0,29	9,42	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16
Итого за обед:		29,27	30,42	104,88	824,76

Зав. производством Кайваничева А.В.



МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся в муниципальных казенных образовательных учреждениях Лодейнопольского района

Возрастная категория 11 лет и старше

« 30 » 03 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК – 40,00 руб.					
Птица тушеная (филе)	50/50	13,80	14,80	9,84	238,56
Рис отварной	180	4,18	5,82	51,36	286,68
Зеленый горошек консервированный отварной	50	0,60	0,20	1,66	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50
Итого за завтрак:		20,20	20,98	88,70	641,72
ОБЕД – 68,00 руб.					
Огурец соленый в нарезке	60	0,48	0,60	1,02	12,00
Рассольник Ленинградский	250	2,00	4,78	22,68	145,57
Рыба, припущенная с соусом сметанным	100	10,50	5,60	8,40	149,57
Картофельное пюре	180	4,91	7,10	28,80	206,64
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,50	0,10	31,20	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,65	0,29	9,42	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16
Итого за обед:	815	21,56	18,63	112,36	746,77

Зав. производством Кайваничева А.В.

ООО «Торговый Дом Марс»



Директор МКОУ «Лодейнопольская СОШ №2»



Согласовано

Исакова О.А.



МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся в муниципальных казенных образовательных учреждениях Лодейнопольского района

Возрастная категория 7 - 11 лет

« 31 » 03 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК – 40,00 руб.					
Запеканка из творога с морковью	150	22,66	20,06	37,88	421,30
Соус яблочный	50	0,04	0,04	8,52	34,70
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	52,16
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	52,50
Мандарин свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак:		24,92	20,86	86,94	631,16
ОБЕД – 68,00 руб.					
Винегрет овощной	60	0,83	6,01	5,93	85,20
Суп картофельный с вермишелью, с курой	200/15	2,86	5,22	19,60	145,06
Голубцы ленивые	200	18,00	22,50	28,70	419,20
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,18	0,09	28,00	118,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,65	0,29	9,42	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,16	10,84	47,00
Итого за обед:		25,04	34,27	102,49	864,66

Зав. производством Кайваничева А.В.