

М.П.

Директор  Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
1 неделя
Понедельник

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	181,50	250
Чай с сахаром	28,00	200
Сыр Российский	54,6	15
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	150	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	446,02	515

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с рисом	72,60	200
Тефтели из говядины	360	90
Соус сметанный с томатом	40,26	50
Каша гречневая с маслом	245,81	160
Компот из сух/фруктов	94,20	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,4	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	922,19	820

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	217,80	300
Чай с сахаром	28,00	200
Сыр Российский	54,6	15
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	150	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	482,32	565

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с рисом	869,68	250
Тефтели из говядины	275,07	100
Соус сметанный с томатом	40,26	50
Каша гречневая с маслом	380,75	180
Компот из сух/фруктов	94,20	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,4	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1771,68	900

УТВЕРЖДАЮ :
РЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П.  Директор Плотвина С.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
1 неделя
Вторник

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Макароны с сыром	276,93	200
Кофейный напиток с молоком	109,00	200
Фрукты свежие	70,5	100
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	488,35	530

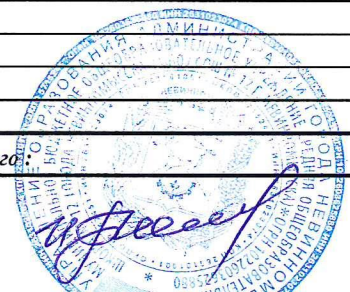
Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Борщ Ставропольский	82,00	200
Котлета рубленая из птицы	354,31	90
Рис отварной с маслом	336,18	160
Сок фруктовый консервированный	100,8	200
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	982,61	710

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Макароны с сыром	346,15	250
Кофейный напиток с молоком	109,00	200
Фрукты свежие	47	100
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	534,07	580

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Борщ Ставропольский	115,79	250
Котлета рубленая из птицы	393,68	100
Рис отварной с маслом	356,51	180
Сок фруктовый консервированный	100,80	200
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1076,10	790

ДИРЕКТОР МБОУ № 12

 И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П.
Директор  Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
1 неделя
Среда

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная рисовая с маслом	234,52	250
Чай с сахаром	26,60	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	112,5	15
Сыр Российский	72,8	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	478,34	515

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с бобовыми	107,80	200
Котлета рыбная	120,38	90
Картофельное пюре с маслом	146,40	160
Кисель из свежих фруктов	99,72	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	590,82	770

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная рисовая с маслом	281,42	300
Чай с сахаром	26,60	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	112,5	15
Сыр Российский	72,8	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	525,24	565

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с бобовыми	156,11	250
Котлета рыбная	320,14	100
Картофельное пюре с маслом	238,40	180
Кисель из свежих фруктов	99,72	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	930,89	850

ДИРЕКТОР МБОУ № 12


И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П.  Директор  Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.

1 неделя

Четверг

Наименование блюд	Калорий- ность блюда	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	551,74	250
Какао с молоком	145,20	200
Масло сливочное "Крестьянское"	75	10
Хлеб пшеничный	31,92	30
Сыр Российский	72,8	20
Итого :	876,66	510
Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Рассольник Ленинградский	97,40	200
Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	253,12	90
Каша пшеничная с маслом	227,96	160
Компот из сух/фруктов	94,20	200
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	782,00	710

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	601,9	250
Какао с молоком	145,20	200
Сыр Российский	72,8	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Итого :	926,82	510
Наименование блюд	Калорий- ность блюда	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Рассольник Ленинградский	128,36	250
Цыпленок тушеный в томатном соусе с овощами	391,46	100
Каша пшеничная с маслом	238,92	180
Компот из сух/фруктов	94,20	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	2	50
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	964,26	840

ДИРЕКТОР МБОУ № 12

 И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"



Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.

1 неделя
Пятница

Наименование блюд	Калорийность блюда	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Шницель куриный рубленый	354,31	90
Каша гречневая с маслом	245,81	160
Чай с лимоном	42,49	207
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Сыр Российский	36,4	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	785,93	507

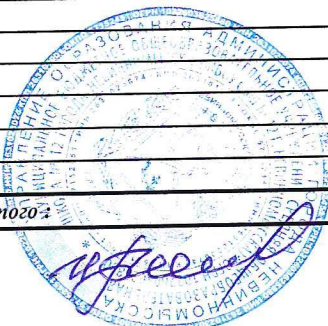
Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп из овощей	98,37	200
Плов из филе куриного	589,06	200
Компот из свежих фруктов	99,00	180
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,40	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	898,15	700

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Шницель куриный рубленый	354,31	100
Каша гречневая с маслом	245,81	180
Чай с лимоном	37,44	180
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Сыр Российский	36,4	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	780,88	510

Наименование блюд	Калорийность блюда	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп из овощей	100,86	250
Плов из филе куриного	694,22	250
Компот из свежих фруктов	99,00	180
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,40	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1005,80	800

ДИРЕКТОР МБОУ № 12



И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"



Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
2 неделя
Понедельник

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная молочная с маслом	550,00	250
Чай с сахаром	26,60	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	150	20
Сыр Российский	54,6	15
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	813,12	515

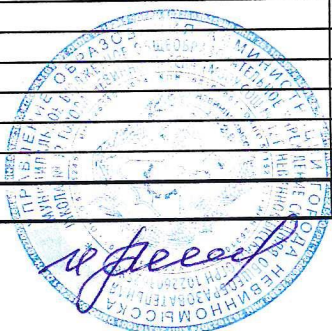
Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с рисом	72,60	200
Тефтели из говядины	360	90
Соус сметанный с томатом	40,26	50
Картофельное пюре с маслом	146,40	160
Компот из свежих фруктов	99,00	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	827,58	820

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная молочная с маслом	660,00	300
Чай с лимоном	41,60	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	150	20
Сыр Российский	54,6	15
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	938,12	565

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с рисом	108,48	250
Тефтели из говядины	275,07	100
Соус сметанный с томатом	40,26	50
Картофельное пюре с маслом	238,40	180
Компот из свежих фруктов	99,00	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	877,73	900

ДИРЕКТОР МБОУ № 12



И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П.  Директор  Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
2 неделя
Вторник

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Котлета рубленая из птицы	354,31	90
Каша гречневая с маслом	230,45	170
Чай с сахаром	28,00	200
Сыр Российский	36,4	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Итого :	756,08	510

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Рассольник Ленинградский	97,40	200
Рагу картофельное с овощами из птицы	643,04	250
Компот из сух/фруктов	99,43	200
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	949,19	710

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Котлета рубленая из птицы	393,68	100
Каша гречневая с маслом	380,75	180
Чай с сахаром	28,00	200
Сыр Российский	36,4	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Итого :	945,75	530

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Рассольник Ленинградский	115,79	250
Рагу картофельное с овощами из птицы	643,04	250
Компот из сух/фруктов	99,43	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	100,80	60
Хлеб ржаной	2,00	50
Хлеб пшеничный 1 сорт	77,40	30
Итого :	1038,46	840

ДИРЕКТОР МБОУ № 12

 И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П.  Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
2 неделя
Среда

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная рисовая с маслом	176,38	250
Чай с сахаром	28,00	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Сыр Российский	36,4	10
Итого :	347,70	500

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с макаронами	83,80	200
Цыплята тушеные в томатном соусе с овощами	253,12	90
Каша гречневая с маслом	245,81	160
Кисель из свежих фруктов	110,80	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,40	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	805,25	710

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная рисовая с маслом	281,42	300
Чай с сахаром	28,00	200
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Сыр Российский	36,4	10
Итого :	452,74	550

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с макаронами	123,88	250
Цыплята тушеные в томатном соусе с овощами	391,46	100
Каша гречневая с маслом	380,75	180
Кисель из свежих фруктов	110,80	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,40	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1118,61	850

ДИРЕКТОР МБОУ № 12

И.В. БЕЛЯКОВА

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П. *Плотвина З.Д.*
Директор ООО "Арнест-Сервис"

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.

2 неделя

Четверг

Наименование блюд	Калорийность блюда	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога с манной крупой со сгущенным молоком	246,4	240
Кофейный напиток с молоком	109,00	200
Сыр Российский	72,8	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Итого :	535,12	500
Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с бобовыми	107,80	200
Биточек рыбный	120,38	90
Рис отварной с маслом	336,18	160
Сок фруктовый консервированный	100,8	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,4	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	776,88	770

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорийность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога с манной крупой со сгущенным молоком	280	250
Кофейный напиток с молоком	109,00	200
Сыр Российский	72,8	20
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Итого :	568,72	510
Наименование блюд	Калорийность блюда	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с бобовыми	156,11	250
Биточек рыбный	320,14	100
Рис отварной с маслом	356,51	180
Сок фруктовый консервированный	100,8	200
Овощи свежие в нарезке (огурцы)	2,4	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1045,28	850

ДИРЕКТОР МБОУ № 12

И.В. БЕЛЯКОВА

М.П. Подпись 3.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
2 неделя
Пятница

Наименование блюд	Калорий- ность блюда	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	369,00	250
Чай с лимоном	42,49	207
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Сыр Российский	54,6	15
Хлеб пшеничный 1 сорт	42,56	40
Итого :	583,65	522
Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Борщ Ставропольский	82,00	200
Плов из филе куриного	589,06	200
Компот из свежих фруктов	99,00	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	886,58	720

Комплекс для детей с ограниченными возможностями

Наименование блюд	Калорий- ность блюда (ккал.)	выход блюда (г)
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	369,00	250
Чай с лимоном	42,49	207
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	75	10
Сыр Российский	54,6	15
Хлеб пшеничный 1 сорт	42,56	40
Итого :	583,65	522
Наименование блюд	Калорий- ность блюда	выход блюда (г)
<u>Обед</u>		
Борщ Ставропольский	115,79	250
Плов из филе куриного	694,22	250
Компот из свежих фруктов	99,00	200
Овощи свежие в нарезке (помидоры)	7,2	60
Хлеб ржаной	77,40	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	31,92	30
Итого :	1025,53	820