

М.П. Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
2 октября 2024г.
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

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР ООО "Арнест-Сервис"

М.П. Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
3 октября 2024г.
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"

М.П.

Плотвина З.Д.

ООО "Арнест-Сервис"
Комплексное меню школа № 12.
4 октября 2024г.
Пятница

Наименование блюд	Калорий- ность 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	Калорий- ность 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	Калорий- ность 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	Калорий- ность 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