## **УТВЕРЖДЕНО**

Директор ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

\_\_\_\_\_\_ Н.И. Бордиловская

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

Возраст 12 - 18 лет

2023 - 2024 учебный год ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА

-2023 -2024 УЧ

УЧЕБНЫЙ ГОД

с 12 до 18лет

№ п/п ЗАВТРАК г г г г ккал 1 каша молочная дружба 250 5,20 12 26 233,20 20 чай с сахаром с лим 200/7 0,2 0 15,20 60 3 Хлеб пшен 30 2,25 0,87 15,42 78,51 4 Конд изд 35 3,38 3,77 35,79 190,17 Итого: 522 11,03 16,64 92,41 561,88 ОБЕД 2 Суп горох с кур 12,5/250 5,12 5,35 16,15 133,25 3 Тефтели мясные 120 1,50 12,00 301,00 4 Греча отварн 180 9,96 12 48 362,40 5 Хлеб ржаной 20 1,86 0,6 10,10 40 5 Компот из сухоф 200 0,1 0 24,2 93,00 8 Хлеб пшен 40 2,24 0,44 19,76 91,96 Итого: 822,5 20,68 30,39 130,21 1021,6 ВСЕГО: 1344 31,81 47,03 222,62 1583,5 ПОЛДНИК 1 Пирог сдобный 100 11,6 15 71,6 300 5 напиток лимонн 200 0,1 0 24,2 93,00 30 Фрукт 100 0,96 0,34 9,00 42,00 итого 400,00 12,66 15,34 104,80 435		подпись					
№ п/п         ЗАВТРАК         г         <		МЕНЮ					
№ п/п         ЗАВТРАК         г         <		ПЕРВЫЙ ДЕНь		белки	жиры	углеводы	энергет
1         каша молочная дружба         250         5,20         12         26         233,20           2         чай с сахаром с лим         200/7         0,2         0         15,20         60           3         Хлеб пшен         30         2,25         0,87         15,42         78,51           4         Конд изд         35         3,38         3,77         35,79         190,17           Итого:         522         11,03         16,64         92,41         561,88           ОБЕД           2         Суп горох с кур         12,5/250         5,12         5,35         16,15         133,25           3         Тефтели мясные         120         1,50         12,00         12,00         301,00           4         Греча отварн         180         9,96         12         48         362,40           5         Хлеб ржаной         20         1,86         0,6         10,10         40           5         Компот из сухоф         200         0,1         0         24,2         93,00           8         Хлеб пшен         40         2,24         0,44         19,76         91,96           Итого:			Выход				ценность
2       чай с сахаром с лим       200/7       0,2       0       15,20       60         3       Хлеб пшен       30       2,25       0,87       15,42       78,51         4       Конд изд       35       3,38       3,77       35,79       190,17         Итого: 522       11,03       16,64       92,41       561,88         ОБЕД         2       Суп горох с кур       12,5/250       5,12       5,35       16,15       133,25         3       Тефтели мясные       120       1,50       12,00       12,00       301,00         4       Греча отварн       180       9,96       12       48       362,40         5       Хлеб ржаной       20       1,86       0,6       10,10       40         5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5              1 <t< th=""><th>№ п/п</th><th>ЗАВТРАК</th><th></th><th>г</th><th>Г</th><th>Г</th><th>ккал</th></t<>	№ п/п	ЗАВТРАК		г	Г	Г	ккал
3       Хлеб пшен       30       2,25       0,87       15,42       78,51         4       Конд изд       35       3,38       3,77       35,79       190,17         Итого: 522       11,03       16,64       92,41       561,88         ОБЕД         2       Суп горох с кур       12,5/250       5,12       5,35       16,15       133,25         3       Тефтели мясные       120       1,50       12,00       12,00       301,00         4       Греча отварн       180       9,96       12       48       362,40         5       Хлеб ржаной       20       1,86       0,6       10,10       40         5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         1       Пирог сдобный       100       1,66       15,34       104,80       435         1       Фрукт       100	1	каша молочная дружба	250	5,20	12	26	233,20
4       Конд изд       35       3,38       3,77       35,79       190,17         Итого: оБЕД         2       Суп горох с кур       12,5/250       5,12       5,35       16,15       133,25         3       Тефтели мясные       120       1,50       12,00       12,00       301,00         4       Греча отварн       180       9,96       12       48       362,40         5       Хлеб ржаной       20       1,86       0,6       10,10       40         5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         ПОЛДНИК         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00 <td>2</td> <td></td> <td>200/7</td> <td>0,2</td> <td>0</td> <td>15,20</td> <td>60</td>	2		200/7	0,2	0	15,20	60
Итого: ОБЕД         522         11,03         16,64         92,41         561,88           2         Суп горох с кур         12,5/250         5,12         5,35         16,15         133,25           3         Тефтели мясные         120         1,50         12,00         12,00         301,00           4         Греча отварн         180         9,96         12         48         362,40           5         Хлеб ржаной         20         1,86         0,6         10,10         40           5         Компот из сухоф         200         0,1         0         24,2         93,00           8         Хлеб пшен         40         2,24         0,44         19,76         91,96           Итого:         822,5         20,68         30,39         130,21         1021,6           ВСЕГО:         1344         31,81         47,03         222,62         1583,5           1         Пирог сдобный         100         0,1         0         24,2         93,00           3         Фрукт         100         0,96         0,34         9,00         42,00           итого         400,00         12,66         15,34         104,80         435 <td>3</td> <td>Хлеб пшен</td> <td>30</td> <td>2,25</td> <td>0,87</td> <td>15,42</td> <td>78,51</td>	3	Хлеб пшен	30	2,25	0,87	15,42	78,51
ОБЕД  2 Суп горох с кур 12,5/250 5,12 5,35 16,15 133,25 3 Тефтели мясные 120 1,50 12,00 12,00 301,00 4 Греча отварн 180 9,96 12 48 362,40 5 Хлеб ржаной 20 1,86 0,6 10,10 40 5 Компот из сухоф 200 0,1 0 24,2 93,00 8 Хлеб пшен 40 2,24 0,44 19,76 91,96 Итого: 822,5 20,68 30,39 130,21 1021,6 ВСЕГО: 1344 31,81 47,03 222,62 1583,5	4	Конд изд	35	3,38	3,77	35,79	190,17
2       Суп горох с кур       12,5/250       5,12       5,35       16,15       133,25         3       Тефтели мясные       120       1,50       12,00       12,00       301,00         4       Греча отварн       180       9,96       12       48       362,40         5       Хлеб ржаной       20       1,86       0,6       10,10       40         5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5              1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435		Итого:	522	11,03	16,64	92,41	561,88
3         Тефтели мясные         120         1,50         12,00         301,00           4         Греча отварн         180         9,96         12         48         362,40           5         Хлеб ржаной         20         1,86         0,6         10,10         40           5         Компот из сухоф         200         0,1         0         24,2         93,00           8         Хлеб пшен         40         2,24         0,44         19,76         91,96           Итого:         822,5         20,68         30,39         130,21         1021,6           ВСЕГО:         1344         31,81         47,03         222,62         1583,5           Полдник         100         11,6         15         71,6         300           5         напиток лимонн         200         0,1         0         24,2         93,00           3         Фрукт         100         0,96         0,34         9,00         42,00           итого         400,00         12,66         15,34         104,80         435		ОБЕД					
3         Тефтели мясные         120         1,50         12,00         301,00           4         Греча отварн         180         9,96         12         48         362,40           5         Хлеб ржаной         20         1,86         0,6         10,10         40           5         Компот из сухоф         200         0,1         0         24,2         93,00           8         Хлеб пшен         40         2,24         0,44         19,76         91,96           Итого:         822,5         20,68         30,39         130,21         1021,6           ВСЕГО:         1344         31,81         47,03         222,62         1583,5           Полдник         100         11,6         15         71,6         300           5         напиток лимонн         200         0,1         0         24,2         93,00           3         Фрукт         100         0,96         0,34         9,00         42,00           итого         400,00         12,66         15,34         104,80         435	2	Суп горох с кур	12,5/250	5,12	5,35	16,15	133.25
4       Греча отварн       180       9,96       12       48       362,40         5       Хлеб ржаной       20       1,86       0,6       10,10       40         5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435							
5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         ПОЛДНИК         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435					,		362,40
5       Компот из сухоф       200       0,1       0       24,2       93,00         8       Хлеб пшен       40       2,24       0,44       19,76       91,96         Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         ПОЛДНИК         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435	5	Хлеб ржаной	20	1,86	0,6	10,10	40
8 Хлеб пшен 40 2,24 0,44 19,76 91,96 Итого: 822,5 20,68 30,39 130,21 1021,6 ВСЕГО: 1344 31,81 47,03 222,62 1583,5 ПОЛДНИК  1 Пирог сдобный 100 11,6 15 71,6 300 напиток лимонн 200 0,1 0 24,2 93,00 Фрукт 100 0,96 0,34 9,00 42,00 итого 400,00 12,66 15,34 104,80 435	5		200	0,1	0	24,2	93,00
Итого:       822,5       20,68       30,39       130,21       1021,6         ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         ПОЛДНИК         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435	8		40	2,24	0.44	19,76	91,96
ВСЕГО:       1344       31,81       47,03       222,62       1583,5         ПОЛДНИК         1       Пирог сдобный       100       11,6       15       71,6       300         5       напиток лимонн       200       0,1       0       24,2       93,00         3       Фрукт       100       0,96       0,34       9,00       42,00         итого       400,00       12,66       15,34       104,80       435		Итого:	822,5		30.39		1021,61
1     Пирог сдобный     100     11,6     15     71,6     300       5     напиток лимонн     200     0,1     0     24,2     93,00       3     Фрукт     100     0,96     0,34     9,00     42,00       итого     400,00     12,66     15,34     104,80     435		ВСЕГО:					1583,51
1     Пирог сдобный     100     11,6     15     71,6     300       5     напиток лимонн     200     0,1     0     24,2     93,00       3     Фрукт     100     0,96     0,34     9,00     42,00       итого     400,00     12,66     15,34     104,80     435							
5     напиток лимонн     200     0,1     0     24,2     93,00       3     Фрукт     100     0,96     0,34     9,00     42,00       итого     400,00     12,66     15,34     104,80     435		the state of the s					
3 Фрукт 100 0,96 <b>0,34</b> 9,00 <b>42,00</b> итого <b>400,00</b> 12,66 15,34 104,80 435	1	Пирог сдобный		11,6	15	71,6	300
итого 400,00 12,66 15,34 104,80 435		напиток лимонн	200	0,1	0	24,2	93,00
	3	Фрукт	100	0,96	0,34	9,00	42,00
		итого	400,00	12,66	15,34	104,80	435
1,10 1,10 0 1,10		Всего	1744,00	41,19	57,87	325,42	1974,89

СОГЛАСОВАНО директор ЧОУ правос гим"СОФИЯ" подпись

	подпись					
№ п/п	» МЕНЮ ВТОРОЙ ДЕНЬ		белки	жиры	углеводы	энерг ценн
	ЗАВТРАК	Выход	Г	Г	Г	ккал
1	Каша овсяная на мол с	250	5,20	12	26	233,2
2	Бутерброд с сыром	20/20	4,46	2,12	6,70	33,50
3	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	16	1,38	0	34,94	118,82
	Итого:	423	11,04	14,12	82,84	445,52
	ОБЕД					
1	Салат из свеклы с маслом	100	0,52	3,6	3,03	46,87
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,90	8,40	17,8	133,60
3	Плов с куриц	250	14	13	29,25	310,50
4	хлеб ржаной	40	2,80	1,20	20,20	80,00
5	напиток	200	1,00	0,00	20,20	84,80
6	печенье	10	1,13	1,26	11,94	63,39
	итого	862	24,35	27,46	102,42	719,16
	Всего	1285	35,38	41,58	185,26	1164,68
	полдник		•			
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	Сок	200	5,80	5,00	8,00	106,00
3	Хлеб пшен	21	4,00	1,90	6,00	30
	итого	296,00	16,80	15,90	57,00	316,00
	Всего	1581,00	52,18	57,48	242,26	1480,68
Директо	n	, Н.И Бордил	овская			
вав про		В.А Ковалев				

Согласовано: Директор ЧОУ прав гим гимн "СОФИЯ" подпись

ТРЕТИЙ ДЕНЬ  ЗАВТРАК	Выход				
		Г	Γ	Г	ккал
			ı.	. L	11110031
Запеканка твор со сг мол	200	13,13	9,65	71,54	425,55
кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
Печенье вес	15	3,15		33,41	177,49
масло слив	10			0,08	74,89
итого	∠25	16,56	21,42	134,23	790,53
	,				
ОБЕД					
салат из кваш кап	100	0,77	2,5	4,79	44,50
Суп карт с фрикадельк	25/250	7,9	5,70	16,99	148,50
биточки кур	100	21,8	16	22,4	252
Пюре карт	180	3,93	5,93	26,39	174,68
Чай с сах	200	0	0	15,2	60,00
хлеб рж	20	1,40	0,60	10,10	40,00
Итого	975	35.90	20.72	05.97	719,68
					1510,31
	1300	32,30	32,13	250,10	1310,31
	75	6.20	3.5	22.00	144
					24,15
The state of the s					93,00
итого	375	6,85	3,63	51,37	261,15
Bcero	1675,00	59,21	55,78	281,47	1771,46
1					
	Н.И.Бордилов	зская			
	Печенье вес масло слив итого  ОБЕД салат из кваш кап Суп карт с фрикадельк биточки кур Пюре карт Чай с сах хлеб рж  Итого: всего Полдник ватрушка с повидлом Фрукт напиток лим	Печенье вес 15 масло слив 10 итого 225  ОБЕД салат из кваш кап 100 Суп карт с фрикадельк 25/250 биточки кур 100 Пюре карт 180 Чай с сах 200 хлеб рж 20  Итого: 875 всего 1300 Полдник ватрушка с повидлом 75 Фрукт 100 напиток лим 200 итого 375 Всего 1675,00	Печенье вес 15 3,15 масло слив 10 0,08 итого 225 16,56   ОБЕД Салат из кваш кап 100 0,77 Суп карт с фрикадельк 25/250 7,9 биточки кур 100 21,8 Пюре карт 180 3,93 Чай с сах 200 0 хлеб рж 20 1,40   Итого: 875 35,80 Басего 1300 52,36 Полдник ватрушка с повидлом 75 6,20 Фрукт 100 0,55 напиток лим 200 01 итого 375 6,85	Печенье вес 15 3,15 3,52 масло слив 10 0,08 8,25 итого 225 16,56 21,42  ОБЕД Салат из кваш кап 100 0,77 2,5 Суп карт с фрикадельк 25/250 7,9 5,70 биточки кур 100 21,8 16 Пюре карт 180 3,93 5,93 Чай с сах 200 0 0 0 хлеб рж 20 1,40 0,60  Итого: 875 35,80 30,73 всего 1300 52,36 52,15 Полдник ватрушка с повидлом 75 6,20 3,5 Фрукт 100 0,55 0,13 напиток лим 200 01 0 итого 375 6,85 3,63 Всего 1675,00 59,21 55,78	Печенье вес 15 3,15 3,52 33,41 масло слив 10 0,08 8,25 0,08 итого 425 16,56 21,42 134,23    ОБЕД Салат из кваш кап 100 0,77 2,5 4,79   Суп карт с фрикадельк 25/250 7,9 5,70 16,99   биточки кур 100 21,8 16 22,4   Пюре карт 180 3,93 5,93 26,39   Чай с сах 200 0 0 15,2   хлеб рж 20 1,40 0,60 10,10    Итого: 875 35,80 30,73 95,87   всего 1300 52,36 52,15 230,10   Полдник ватрушка с повидлом 75 6,20 3,5 22,00   Фрукт 100 0,55 0,13 5,17   напиток лим 200 01 0 24,20   итого 375 6,85 3,63 51,37   Всего 1675,00 59,21 55,78 281,47

Согласовано: ДиректорЧОУ прав гимн "София" подпись

№п/п	МЕНЮ	Цена				
	Четвертый день		белки	жиры	углеводы	энерг ценн
	3ABTPAK	Выход				
1	Макароны с сыром	180	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	25	0,14	0	33,6	129,1
	Итого:	395	14,14	15,6	102,7	610,7
	ОБЕД					
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,
2	шницель мясной	75	11,78	8,93	12,00	16
3	капуста тушеная	180	20,29	14,4	33,30	121,
4	Хлеб ржаной	27	1,67	0,336	14,64	68,3
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,3
	Итого:	724	39,94	33,34	103,47	607,9
	всего	1119	54,08	48,94	206,17	1218,70
	Полдник	1				
1	Пирог сдоб с повидлом	60	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05		10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого	360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
	Всего	1509,00	61,98	58,36	269,47	1483,10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА

-2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД с 12 до 18лет

Директор ЧОУ прав гим гимн "СОФИЯ" подпись МЕНЮ ПЕРВЫЙ ДЕНь белки жиры энергет углеводы Выход ценность № п/п **3ABTPAK** Γ Γ ккал 200 5,25 5,33 17,15 139,69 Вермишель молочная 2 200/7 чай с сахаром с лим 0,2 0 15,20 60 3 0,87 Хлеб пшен 30 2,25 15,42 78,51 4 100 42,00 Фрукт 0,96 0,34 9 537 Итого: 8,66 6,54 56,77 320,20 ОБЕД икра кабачковая 1 100 1,2 4,7 7,7 77,9 2 Суп горох с кур 12,5/250 5,35 16,15 5,12 133,25 3 Печень - по строгановски 100 14,92 10,27 4,23 169,04 4 Пюре карт 180 3,93 5,93 26,39 174,68 5 Хлеб ржаной 20 1,86 0,6 10,10 40 5 напиток лимонн 200 0,1 0 24,2 93,00 0 7 13,44 51,66 вафли 10 0,6 91,96 Хлеб пшен 40 2,24 0.44 19,76 Итого: 919.5 30,08 27,29 121,97 831,49 ВСЕГО: 38,74 33,83 184,68 1151,69 1456 полдник 1 180 7,7 10,1 49,4 313 Оладьи со сг мол 2 200 0,17 0,013 13,80 56,42 Компот из кураги 3 Печенье 30 3,39 3,78 35,79 190,17 98,99 410,00 11,26 13,89 559,59 итого 47,72 49,99 268,73 1678,28 Всего 1866,00

Директор Зав произ

В.А. Ковалева

Н.И.Бордиловская

Согласовано: Директор ЧОУ прав гимн"СОФИЯ"

подпись

МЕНЮ ШЕСТОЙ ДЕНЬ

	ШЕСТОИ ДЕНЬ					
			белки	жиры	углеводы	энерг ценн
№п/п	<b>3ABTPAK</b>	Выход	Г	Γ	Г	ккал
1	Каша пшен на молоке	200	6,19	8,01	23,00	198,28
2	бутерброд с сыром	20/20	6	6,6	2,00	110,6
3	чай с сахаром с лим	200	0,2	0	15,20	60
	3					
	Итого:	400	11,15	14,61	40,20	368,88
	0555	,				
1	ОБЕД	100	0.0	0.1	1.7	10,9
1	огурец	100	0,8 <b>4,9</b>	0,1 <b>8,40</b>	1,7 <b>17,8</b>	133,6
	щи из св кап с кур и см	12,5/250/10				
3	Жаркое с кур	200	16,2	13,8	15,7	248
4	компот сухофр	200	0,64	0,05	29,10	119,39
5	Хлеб ржаной	30	1,67	0,336	14,64	68,32
6	Печенье	28	3,15	3,52	33,40	177,49
	Итого:	820	27,36	26,21	112,34	757,7
	ВСЕГО:	1220	38,51	40,82	152,54	1126,58
	Полдник	,				
1	шницель мясной	75	11,78	8,93	12	165
2	напиток клюкв	200	0,05		10,5	40
3	Печенье вес	15	3,15	3,52	33,41	177,49
4	хлеб рж	15	1,28	0,56	9,11	30,28
7	инео рж					
	Bcero	305 <b>1525,00</b>	16,26 <b>54,77</b>	13,03 <b>53,85</b>	65,02 217,56	412,77 <b>1539,35</b>

Директо Зав пр

Н,И Бордиловская В,А Ковалева Директор ЧОУ прав гим "София" подпись

## МЕНЮ СЁДЬМОЙ ДЕНЬ

1- /		D 3	белки	жиры	углеводы	энерг це
Vº п/п	Завтрак	Выход				
1	Запеканка тв с джем	150	11,26	8,80	20,60	177,39
2	Какао на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,5
3	печенье	30	3,15	3,52	33,40	177,49
	Итого:	350	18,38	16,12	63,10	441,38
	ОБЕД					
1	Салат мозаика	100	2,88	7,38	6,11	101,83
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,9	8,4	17,8	133,60
3	пельмени отварн	230	16,0	40	56,00	550,00
4	Хлеб ржаной	36	2,52	1,8	18,18	86,40
5	напиток	200	0,2	0	15,20	60,00
	Итого:	827	26,5	57,58	113,29	931,83
	ВСЕГО:	1177	39,24	137,48	182,49	1332,3
					,	
	ПОЛДНИК					
1	ватрушка	75	6,20	3,5	22,00	144
2	фрукт	100	0,8	0,8	19,60	88,8
3	компот	200	0,20	0	15,20	60
	, итого	382	7,2	4,3	56,80	292,8
		002	7,2	.,0	23,00	202,0
	всего	1552	46,44	141,78	239,29	1624,3

директор Зав произ

Н,И Бордиловская В,А Ковалева Согласовано: Директор ЧОУ прав гим "София" подпись

## МЕНЮ

№ п/п	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
	ЗАВТРАК					
1	оладьи со сг молоком	180	7,7	10,10	49,4	313,00
2	яйцо вареное	1шт	12,7	11,50	0,7	157,00
3	кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
4	Хлеб пшен	35	2,71	1,05	17,93	91,61
	Итого:	455	23,11	22,65	82,03	614,21
	ОБЕД					
1	Огурец соленый	60	3,77	5,04	19,3	137,42
2	Суп фасолевый с кур	12,5/250	4,91	8,4	17,80	133,6
3	Котлета кур	90	16	14,21	13,41	245,93
4	рагу овощное	180	12,71	0,14	24,74	233,88
5	Хлеб ржаной	28	1,68	0,037	11,20	82,74
6	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
7	Хлеб пшен	20	1,0	0,6	2,00	52,6
8	Вафли весовые	13	0,26	0,39	9,99	44,59
	Итого:	820,5	40,53	28,82	113,64	990,76
	Всего	1275,5	63,64	51,47	195,67	1604,97
	Полдник					
1	Бутерброд с сыром	25/45	9,13	9,19	28,1	206,5
2	Фрукт	100	0,55	0,13	5,17	24,15
3	напиток лим	200	01	0	24,20	93,00
	итого	370,00	9,78	9,32	57,47	323,65
	Bcero	1645,5	73,42	60,79	253,14	1928,62

Директор Зав произ Н.И Бордиловская

В А Ковалева

Согласовано: Директор ЧОУ правос гим "СОФИЯ," подпись

<b>№</b> п/п	Девятый день	выход				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы	энерг ценн
1	омлет нат с зел гор	200	20,88	22,47	1,9	301,17
2	Хлеб пшен	30	2	0,95	3	78,5
3	чай с сахаром	200	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	18	0,1	0	24,20	93
	ИТОГО	353	8,04	7,84	45,30	532,67
	ОБЕД					
1	Помидор, огур св	100	3,33	6,66	5,00	90
2	Рассольник ленинг с кур и	12,/250	2,4	3,6	16	180,00
3	Запеканка картоф с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49
5	напиток яблочн	200	0,1	0	24,2	93,00
5	Хлеб ржаной	15	1,05	0,45	7,58	30
6	Хлеб пшен	35	2,62	1,05	17,68	92,05
	Итого:	855	27,67	32,3	99,20	857,54
	ВСЕГО:	1208	34,38	40,14	135,5	1357,21
	полдник					
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	напиток св фр	200	0,05	0,02	10,5	40
3	пряник	41	3	4	29,8	166,8
	ОТОГО	316,00	10,50	13,02	83,30	386,80
	Всего	1524	38,17	53,16	218,80	1744,01

Директор Зав произ

Н,И Бордиловская	
В А Ковалева	

Согласовано: ДиректорЧОУ прав гимн "София" подпись

	подпись					
№п/п	<b>МЕНЮ</b>	Цена				
	Десятый день		белки	жиры	углеводы	энерг цені
	ЗАВТРАК	Выход				
1	Макароны с сыром	130	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	2.5	0,14	0	33,6	129,17
	Итого:	395	14,14	15,6	102,7	610,77
	ОБЕД					
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,6
2	шницель мясной	7'5	11,78	8,93	12,00	165
3	капуста тушеная	150	16,9	12	27,80	101
4	Хлеб ржаной	2.7	1,67	0,336	14,64	68,32
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,39
	Итого:	724	40,48	30,939	97,97	587,73
	всего	1119	54,62	48,42	217,07	1198,50
	Полдник	11				
1	Пирог сдоб с повидлом	60	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого	360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
	Bcero	1479,00	62,52	57,84	280,37	1462,90

директор Зав произ Н.И Бордиловская В А Ковалева