

ООО "Гуворе Авруосие"
Бухматов И.
Заведующий производством Марупов Т.

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бохтар
Ласица Е. А.

Меню
Понедельник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
40	Огурцы св.порционные, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,29 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 0,80 г, Калорийность - 4,62 ккал	шт
10	Масло порционно, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,09 ккал	шт
200	Омлет натуральный с сосисками, 200 Пищевая ценность: Белки - 17,03 г, Жиры - 22,40 г, Углеводы - 2,04 г, Калорийность - 278,07 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,15 г, Калорийность - 46,05 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 490,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,55 г, Жиры - 30,07 г, Углеводы - 32,60 г, Калорийность - 483,23 ккал	



Handwritten signature

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Боктар
Ласица Е. А.



Меню Понедельник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Салат "Орзу", 60 Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 1,10 г, Углеводы - 2,82 г, Калорийность - 25,38 ккал	шт
200	Суп "Маслова" на говяжьем бульоне, 200 Пищевая ценность: Белки - 2,38 г, Жиры - 3,65 г, Углеводы - 18,40 г, Калорийность - 116,42 ккал	шт
200	Спагетти с говядиной в томатном соусе, 200 Пищевая ценность: Белки - 12,80 г, Жиры - 11,88 г, Углеводы - 26,95 г, Калорийность - 268,26 ккал	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 700,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 20,88 г, Жиры - 17,33 г, Углеводы - 91,57 г, Калорийность - 608,67 ккал	



ООО "Улуро Агро"
Бегматов И.
Заведующий производством Марупов Т.

[Signature]

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Богат
Ласица Е. А.



Меню Вторник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Завтрак</i>		
15	Сыр порционный, 15 Пищевая ценность: Белки - 4,16 г, Жиры - 4,18 г, Калорийность - 54,22 ккал	шт
45	Печенье, 2 шт Пищевая ценность: Белки - 2,39 г, Жиры - 5,49 г, Углеводы - 31,86 г, Калорийность - 31,86 ккал	шт
200	Суп молочный с рисом, 200 Пищевая ценность: Белки - 4,19 г, Жиры - 4,39 г, Углеводы - 20,41 г, Калорийность - 138,68 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 500,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,84 г, Жиры - 14,43 г, Углеводы - 81,75 г, Калорийность - 357,51 ккал	



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бөхтар
Ласица Е. А.



Меню Вторник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Винегрет овощной, 60 н Пищевая ценность: Белки - 1,29 г, Жиры - 2,16 г, Углеводы - 7,16 г, Калорийность - 53,64 ккал	шт
200	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), 200 н Пищевая ценность: Белки - 3,74 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 24,69 г, Калорийность - 144,44 ккал	шт
90	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 22,70 г, Жиры - 22,50 г, Углеводы - 12,87 г, Калорийность - 342,05 ккал	шт
75	Каша гречневая вязкая, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,27 г, Жиры - 2,59 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 73,42 ккал	шт
80	Картофельное пюре, 80 н Пищевая ценность: Белки - 1,91 г, Жиры - 2,02 г, Углеводы - 13,55 г, Калорийность - 80,22 ккал	шт
180	Напиток из плодов шиповника, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 16,36 г, Калорийность - 71,75 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 745,00 гр	<i>Пищевая ценность обеда: Белки - 36,62 г, Жиры - 33,29 г, Углеводы - 111,77 г, Калорийность - 895,82 ккал</i>	



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бохтар
Ласица Е. А.



Меню
Среда - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Завтрак</i>		
10	Сгущенное молоко, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,72 г, Жиры - 0,85 г, Углеводы - 5,55 г, Калорийность - 32,80 ккал	шт
135	Блинчики, 135 Пищевая ценность: Белки - 8,67 г, Жиры - 7,49 г, Углеводы - 44,30 г, Калорийность - 279,67 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 495,00 гр	<i>Пищевая ценность завтрака: Белки - 9,95 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 76,85 г, Калорийность - 389,82 ккал</i>	



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Боктар
Ласица Е. А.



Меню

Среда - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
40	Огурцы солёные порционные, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,58 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 1,24 г, Калорийность - 9,49 ккал	шт
200	Суп картофельный с горохом на курином бульоне, 200 Пищевая ценность: Белки - 9,18 г, Жиры - 4,84 г, Углеводы - 30,25 г, Калорийность - 202,26 ккал	шт
90	Птица тушеная в сметанном соусе, 90 Пищевая ценность: Белки - 9,59 г, Жиры - 10,41 г, Углеводы - 1,37 г, Калорийность - 137,51 ккал	шт
75	Каша рисовая рассыпчатая, 75 Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 2,39 г, Углеводы - 9,35 г, Калорийность - 63,43 ккал	шт
75	Капуста тушёная, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,59 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 11,87 г, Калорийность - 87,92 ккал	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 720,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,90 г, Жиры - 21,55 г, Углеводы - 97,47 г, Калорийность - 699,22 ккал	



[Handwritten signature]

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бохтар
Ласица Е. А.



Меню
Четверг - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Завтрак</i>		
40	Помидоры св.порционные, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,36 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 1,25 г, Калорийность - 7,92 ккал	шт
90	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 20,32 г, Жиры - 21,59 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 312,41 ккал	шт
80	Паста отварная, 80 Пищевая ценность: Белки - 2,27 г, Жиры - 2,59 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 73,42 ккал	шт
80	Каша рисовая рассыпчатая, 80 Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 2,39 г, Углеводы - 9,35 г, Калорийность - 63,43 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,15 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,34 ккал	шт
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
ИТОГО: 510,00 гр	<i>Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,75 г, Жиры - 26,85 г, Углеводы - 53,12 г, Калорийность - 555,72 ккал</i>	

ООО "Гуворо Авруосие"
Бегматов Истон Каримович

Заведующий производством, Марулов Т.



[Signature]

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бохтар
Ласица Е. А.



Меню Четверг - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Огурцы св.порционные, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,42 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 1,14 г, Калорийность - 6,60 ккал	шт
200	Шурбо с курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 16,95 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 15,43 г, Калорийность - 202,11 ккал	шт
200	Плов из мяса говядины, 200 Пищевая ценность: Белки - 9,75 г, Жиры - 17,73 г, Углеводы - 40,09 г, Калорийность - 359,72 ккал	шт
180	Напиток из плодов шиповника, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 16,36 г, Калорийность - 71,75 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 700,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,84 г, Жиры - 26,70 г, Углеводы - 99,87 г, Калорийность - 770,48 ккал	



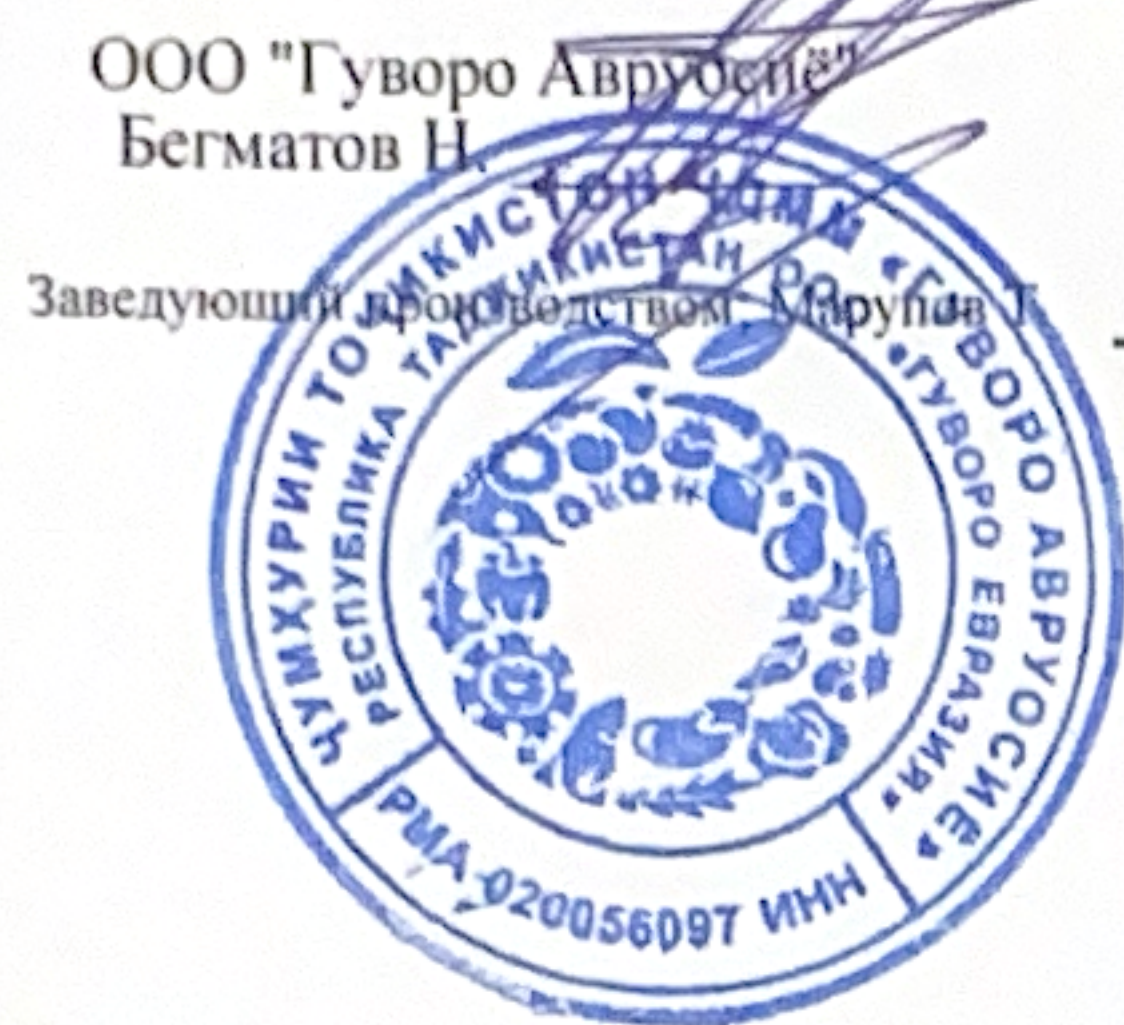
[Handwritten signature]

Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Бохтар
Ласица Е. А.



Меню
Пятница - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Завтрак</i>		
200	Каша пшённая молочная, 200 Пищевая ценность: Белки - 5,80 г, Жиры - 5,50 г, Углеводы - 30,45 г, Калорийность - 195,24 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 570,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 7,88 г, Жиры - 6,20 г, Углеводы - 66,68 г, Калорийность - 316,79 ккал	



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. М. В. Ломоносова" в г. Боктар
Ласица Е. А.



Меню
Пятница - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Салат из свежей капусты с огурцом, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 2,07 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 36,18 ккал	шт
200/15	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/15 н Пищевая ценность: Белки - 5,69 г, Жиры - 5,18 г, Углеводы - 18,41 г, Калорийность - 142,97 ккал	шт
90/30	Биточки мясные с томатным соусом, 90/30 Пищевая ценность: Белки - 17,27 г, Жиры - 20,05 г, Углеводы - 14,07 г, Калорийность - 304,69 ккал	шт
150	Картофель запеченный с сыром, 150 н Пищевая ценность: Белки - 7,58 г, Жиры - 5,99 г, Углеводы - 36,82 г, Калорийность - 232,58 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,15 г, Калорийность - 46,05 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 805,00 гр	<i>Пищевая ценность обеда: Белки - 36,24 г, Жиры - 33,97 г, Углеводы - 110,42 г, Калорийность - 892,77 ккал</i>	