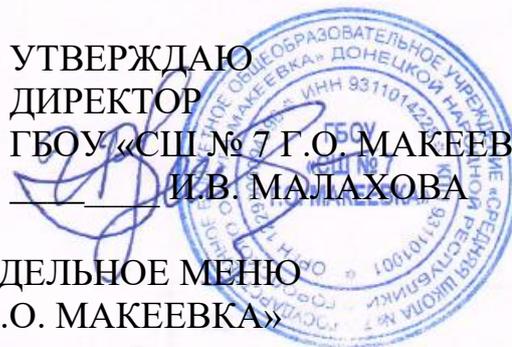


УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР  
 ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»  
 И.В. МАЛАХОВА



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 по ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»

1 неделя  
 1-4 классы

№ рег	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории	цена
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>28,54</b>	<b>23,7</b>	<b>110</b>	<b>792,6</b>	<b>79,45</b>
пром	Икра кабачковая	95	1,7	5,3	9,0	92	16,55
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	7,25
54-25м	Филе куриное тушеное	100	14,1	5,8	4,4	126,4	27,13
54-22м	Какао со сгущен. молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	16,93
	Вафли	40	3,34	4,4	41,5	244	11,59
	<b>ВТОРНИК</b>		<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>59,7</b>	<b>432,7</b>	<b>79,22</b>
пром	Огурец консервированный	70	1,9	-	0,4	11,2	11,39
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	9,74
54-11р	Рыба тушеная с овощами						
54-3г	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	2,38
пром	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	43	11,50
	<b>СРЕДА</b>		<b>26,9</b>	<b>31,5</b>	<b>109</b>	<b>856,2</b>	<b>79,55</b>
54-1з	Сыр твердый	50	11,9	14,9	0	181,6	35,05
54-22к	Каша манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	17,81
54-23	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,3	3,6	22,5	13,5	17,90
пром	Печенье	55	5,1	6,0	54,9	321,7	8,79
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>35,4</b>	<b>13,7</b>	<b>54,4</b>	<b>571,3</b>	<b>79,92</b>
54-4о	Омлет с сыром	85	10,7	14,2	1,7	177,2	31,28
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	8,62
54-24м	Шницель куриный	75	14,4	3,2	10,1	126,4	23,18
пром	Сок овощной	200	2,0	0	6,6	34	16,84
	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>15</b>	<b>82,93</b>	<b>58,5</b>	<b>415,4</b>	<b>79,23</b>
54-20з	Горошек консервированный	75	2,1	0,13	4,4	27,6	19,48
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	12,98
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	23,54
54-1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5,23
пром	Мандарин	100	0,8	0	8,1	39	18,00
	<b>ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>125,84</b>	<b>94,03</b>	<b>391,6</b>	<b>3068,2</b>	<b>397,32</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР  
 ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»  
 И.В. МАЛАХОВА

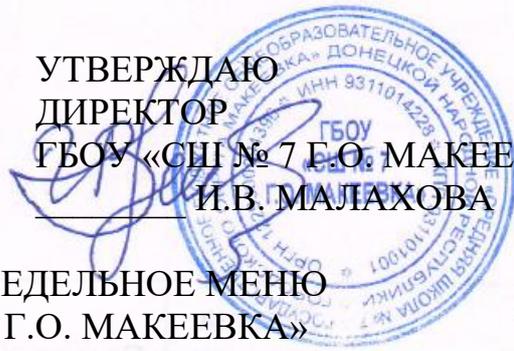
ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 по ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»

1 неделя

Льготные категории

№ рег	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории	цена
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>34,1</b>	<b>21,6</b>	<b>109,6</b>	<b>78,8</b>	<b>110,01</b>
пром	Икра кабачковая	95	1,7	5,3	9,0	92	16,55
54-1г	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,3	9,67
54-25м	Филе куриное тушеное	140	19,7	8,0	6,2	177,0	37,98
54-22м	Какао со сгущен. молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	16,93
	Банан	150	2,3	0	31,0	136,5	38,50
	<b>ВТОРНИК</b>		<b>24,8</b>	<b>15,8</b>	<b>67,9</b>	<b>512,2</b>	<b>110,63</b>
54-21з	Кукуруза консервированный	60	1,2	0,2	6,1	31,3	25,11
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	9,74
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	140	19,2	10,8	8,8	206,5	61,90
54-3г	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	2,38
пром	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	43,0	11,50
	<b>СРЕДА</b>		<b>225,09</b>	<b>73,4</b>	<b>130,9</b>	<b>896,9</b>	<b>110,15</b>
54-1з	Сыр твердый	60	14,0	61,6	0	215,2	42,06
54-22к	Каша манная	300	7,9	8,5	38	261,3	21,38
54-23	Кофейный напиток со сгущенным молоком	190	3,1	3,3	21,4	128,6	71,01
пром	Мармелад	90	0,9	0	71,5	291,8	29,70
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>47,6</b>	<b>39,4</b>	<b>97,3</b>	<b>953,8</b>	<b>110,22</b>
54-4о	Омлет с сыром	150	19,0	25,4	3,0	316	55,19
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	8,62
54-24м	Шницель куриный	75	14,4	3,2	10,1	126,4	23,18
пром	Сок овощной	200	2	0	6,6	34	16,84
пром	Печенье	40	3,9	4,5	41,6	243,7	6,37
	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>24,8</b>	<b>23,38</b>	<b>115,3</b>	<b>802,3</b>	<b>109,88</b>
54-20з	Горошек консервированный	80	2,3	0,13	4,7	29,4	20,77
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,8	17,31
54-3м	Голубцы ленивые	150/50	12,6	11,4	9,6	192,6	35,53
54-1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5,23
пром	Мандарин	100	0,8	0	8,1	39	18,00
пром	Вафли	45	4,3	4,95	46,7	274,5	13,04
	<b>ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>156,39</b>	<b>173,58</b>	<b>521,0</b>	<b>3948,00</b>	<b>550,89</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР  
 ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»  
 И.В. МАЛАХОВА



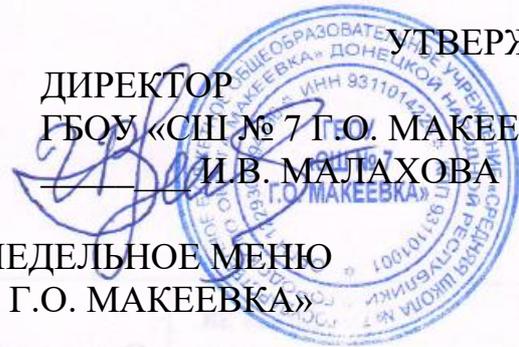
ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 по ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»

2 неделя

1-4 классы

№ рег	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории	цена	
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>43,4</b>	<b>10,66</b>	<b>92,8</b>	<b>644,6</b>	<b>79,80</b>	
54-3	Помидор свежий	100	1,2	0,16	3,8	21,1	15,07	
54-4г	Каша гречневая	200	11,0	8,4	47,9	310,8	11,49	
54-2м	Куры отварные	90	28,8	2,1	1,0	138,7	30,75	
пром	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	12,14	
пром	яблоко	90	1,4	0	18,9	82,0	10,35	
	<b>ВТОРНИК</b>		<b>37,6</b>	<b>25,5</b>	<b>152,0</b>	<b>1022,2</b>	<b>79,44</b>	
54-60	Яйцо вареное	1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6	9,40	
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,6	261,7	9,67	
54-5м	Котлета куриная	80	15,3	3,4	10,7	130,2	24,73	
54-23	Кофейный напиток со сгущен. молоком	200	3,3	3,5	22,5	135	17,90	
пром	Пряник	75	7,0	8,1	74,9	438,7	17,74	
	<b>СРЕДА</b>		<b>610</b>	<b>28,3</b>	<b>28,9</b>	<b>98,95</b>	<b>769,2</b>	<b>79,28</b>
64-15з	Икра свекольная	110	2,4	7,7	12,4	130,9	9,45	
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,5	270,6	12,99	
54-3м	Оладьи по-кунцевск	100	17,5	11,5	15,73	234,3	39,9	
54-22м	Какао со сгущен. молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	16,93	
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>34,8</b>	<b>17,2</b>	<b>122,0</b>	<b>821,3</b>	<b>79,57</b>	
54-8г	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	9,7	75,9	10,18	
54-28 м	Жаркое с курицей	200	24,8	6,2	17,5	225,7	52,17	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5,23	
пром	Печенье	75	7,0	8,1	74,9	438,7	11,99	
	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>33,51</b>	<b>17,6</b>	<b>45,8</b>	<b>476,2</b>	<b>79,55</b>	
54-1з	Сыр твердый	20	4,7	5,8	0	71,5	14,02	
пром	Икра кабачковая	80	1,21	3,7	5,9	62,2	13,94	
54-12 м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	49,21	
54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	2,38	
	<b>ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>177,61</b>	<b>99,86</b>	<b>511,55</b>	<b>3733,5</b>	<b>397,73</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР  
 ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»  
 И.В. МАЛАХОВА



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
 по ГБОУ «СШ № 7 Г.О. МАКЕЕВКА»

2 неделя

Льготная категория

№ рег	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	калории	цена
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>54,2</b>	<b>21,16</b>	<b>97,1</b>	<b>804,2</b>	<b>110,05</b>
54-1з	Сыр твердый	35,	8,12	10	0	124,8	24,8
54-3з	Помидор свежий	100	1,2	0,16	3,8	21,1	15,07
54-4г	Каша гречневая	200	11,0	8,4	47,9	310,8	11,49
54-2м	Куры отварные	100	32,1	2,4	1,1	154,8	34,16
пром	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92	12,14
пром	Яблоко свежее	110	1,7	0	23	100	12,65
<b>ВТОРНИК</b>			<b>38,1</b>	<b>39,8</b>	<b>128,5</b>	<b>1005,3</b>	<b>110,38</b>
54-60	Яйцо вареное	1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6	9,40
54-1г	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,6	261,7	9,67
54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,3	13,5	168,5	30,91
54-2з	Кофейный напиток со сгущен. молоком	200	3,3	3,5	22,5	135	17,90
пром	конфета шоколадная	85	3,6	21,5	48,5	382,9	42,50
<b>СРЕДА</b>			<b>38,85</b>	<b>41,2</b>	<b>149,75</b>	<b>1153,75</b>	<b>110,43</b>
54-1з	Сыр твердый	25	5,95	7,5	0	91,5	17,53
64-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,0	11,3	119	8,59
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,5	270,6	12,99
54-3м	Оладьи по-кунцевск	100	17,5	11,5	15,73	234,3	39,9
54-22м	Какао со сгущен. молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	16,93
	вафли	50	4,9	5,5	51,9	305	14,49
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>36,1</b>	<b>10,7</b>	<b>80,9</b>	<b>566,4</b>	<b>110,02</b>
54-8г	Капуста тушенная	100	2,5	2,9	9,7	75,9	10,18
54-28 м	Жаркое с курицей	250	31,0	7,8	22,0	282,1	65,21
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5,25
пром	Банан	140	2,1	0	29,4	127,4	29,40
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>40,85</b>	<b>21,2</b>	<b>93,0</b>	<b>730,6</b>	<b>110,18</b>
54-1з	Сыр твердый	20	4,7	5,8	0	71,5	14,02
пром	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	9,0	92,0	17,42
54-12 м	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	61,51
54-3гн	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	2,38
	Мармелад	43	0,5	0	35,8	145,9	14,85
<b>ЗА НЕДЕЛЮ</b>			<b>208,1</b>	<b>134,06</b>	<b>549,25</b>	<b>4260,3</b>	<b>551,06</b>

