

«Согласовано»

ПГУЗПП

Евмошалева Г.Б. АД



1 день

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Плов из говядины	258	200
Чай с сахаром	62.4	200
Хлеб	18	30
<b>Салаты</b>		
Салат из свеклы с сыром	128.3	100
Нарезка из свежих огурцов	55.86	100
<b>Первое блюда</b>		
Щи из свежей капусты	138	250
<b>Вторые блюда</b>		
Зразы (лук, яйцо)	157	80
Гуляш	215	50/75
Плов из говядины	258	250
Каша молочная пшеничная	240.62	200
<b>Гарниры</b>		
Спагетти	136	150
Каша гречневая	154.95	150
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	62.4	200
Чай с молоком	156	200
Чай с лимоном	56	200
Сок яблочный	110	200
Кефир	80	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Булочка с сахаром	327.57	100
Пирожки с повидлом	383.9	100
Сосиска в тесте	342.3	100
Булочка с корицей	372	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

Ермакова Г.Б. *Г.Б.*



2 день

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Биточки мясные	193	80
Картофельное пюре	95.47	150
Какао на молоке	213.6	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
Салат из свежих помидоров	25	100
Салат из моркови с яблоками	82.2	100
<b>Первое блюда</b>		
Суп гороховый на к/б	39.8	250
<b>Вторые блюда</b>		
Биточки мясные	193	80
Мясо, тушеное овощами	187.89	50/50
Рыба жареная с луком	104.25	100
Каша молочная манная	234	200
<b>Гарниры</b>		
Картофельное пюре	95.47	150
Каша кукурузная	171.3	150
<b>Напитки</b>		
Какао на молоке	213.6	200
Чай с молоком	156	200
Сок апельсиновый	110	200
Йогурт	200	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Булочка с кунжутом	310	100
Кекс	324	75
Расстегай с мясом	395.2	100
Пирожки с морковью	235.25	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Евдокимов И.Б.*



3 день

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Котлета из говядины	193	80
Рожки	136	150
Компот из сухофруктов	85	200
Хлеб		30
<b>Свободное меню</b>		
Салат из свеклы с зеленым горошком	110.4	100
Салат овощной с яблоками	84.2	100
<b>Первое блюда</b>		
Рассольник	63.51	250
<b>Вторые блюда</b>		
Котлета из говядины	193	80
Пельмени	312,9	180
Поджарка	216.48	50/15
Картофель, запеченный с курицей	138.68	100
Каша молочная рисовая	161.8	200
<b>Гарниры</b>		
Каша «Артек»	145.12	150
Рожки	136	150
<b>Напитки</b>		
Чай с молоком	156	200
Компот из сухофруктов	85	200
Сок грушевый	110	200
Ряженка	80	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Булочка с сахаром	327.57	100
Булочка с повидлом	311.58	100
Булочка с изюмом	331.2	100
Пирожки с капустой	239.61	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Земанская Г.В.*

«Утверждаю»  
Директор СОШ №19  
*М. Тайгулин Д.А.*



День 4.

<i>Комплексный обед</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
Манты с мясом	224.65	100
Салат из свежей капусты	28	100
Чай с сахаром	62.4	200
Хлеб	18	30
<i>Свободное меню</i>		
<i>Салаты</i>		
Салат из свежей капусты	28	100
Салат из редьки с овощами	36.86	100
<i>1 блюда</i>		
Уха ростовская	70.1	250
<i>2 блюда</i>		
Манты	224.65	100
Тефтели рыбные, тушеные в овощах	174.3	80/50
Азу	214	200
Каша молочная кукурузная	240.72	200
<i>Гарниры</i>		
Перловый гарнир	139.7	150
Капуста тушеная	75	150
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром	62.4	200
Чай с молоком	156	200
Сок персиковый	110	200
Бифидок	155.6	200
<i>Буфетная продукция</i>		
Булочка с посыпкой	306	100
Ватрушка с творогом	314.54	100
Корж молочный	270	75

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Беломашева Г.Б.*



День 5.

<i>Комплексный обед</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
Котлета куриная	137.85	80
Гороховое пюре	145.96	150
Кисель вишневый	53	200
Хлеб	18	30
<i>Свободное меню</i>		
Салат из свеклы с чесноком	110.3	100
Салат из моркови с изюмом	72.26	100
<i>1 блюда</i>		
Борщ из свежей капусты	138	250
<i>2 блюда</i>		
Котлета куриная	137.85	80
Голубцы	92.3	100
Вареники с картофелем	382.7	200
Каша молочная геркулесовая	148.8	200
<i>Гарниры</i>		
Рагу овощное	215.4	150
Каша пшеничная	145.12	150
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром	62.4	200
Йогурт питьевой	200	200
Сок мультивитамин	110	200
Кисель вишневый	53	200
Чай с молоком	156	200
<i>Буфетная продукция</i>		
Булочка с кунжутом	310	100
Плетенка фруктовая	281.2	100
Кекс	324	75
Пирожки с картофелем	222.5	100

«Согласовано»  
ПГУЗПП  
Башмакова Г.В.



6 день

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Тефтели	209.21	80
Гречневая каша	154.95	100
Чай с молоком	156	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
Винегрет овощной из свежей капусты	76.6	100
<b>Первое блюда</b>		
Свекольник	36	250
<b>Вторые блюда</b>		
Тефтели	209.21	80
Зразы (лук, яйцо)	157	80
Лагман	123,25	200
Каша молочная манная	234	200
<b>Гарниры</b>		
Каша гречневая	154.95	150
Спагетти	136	150
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	62.4	200
Кефир	80	200
Сок яблочный	110	200
Чай с молоком	156	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Пицца детская	236	100
Булочка с изюмом	307,92	100
Булочка с повидлом	311,58	100
Песочник	270	75

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Ермаков Г. В.*



7 день

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Плов	258	200
Чай с лимоном	56	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
<b>Салаты</b>		
Салат из помидоров	25	100
Салат из моркови с изюмом	76,26	100
<b>Первое блюда</b>		
Щи из свежей капусты	138	250
<b>Вторые блюда</b>		
Биточки рыбные	147,85	80
Вареники с творогом	215,38	100
Плов	258	200
Каша молочная пшеничная	240,62	200
<b>Гарниры</b>		
Каша кукурузная	137,5	150
Капуста тушеная	75	150
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	62,4	200
Чай с молоком	156	200
Компот из кураги	85	200
Сок апельсиновый	110	200
Ряженка	80	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Булочка сдобная	327,57	100
Булочка с корицей	372	100
Булочка в шоколаде	339	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Высочинская Г.В.*

«Утверждаю»

Директор СОШ №19

*Тайгулин Д.А.*



День 8.

<i>Комплексный обед</i>		
	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
Домашнее жаркое	294,4	200
Салат из свеклы с сыром	128,3	100
Кофейный напиток	167	200
Хлеб	18	30
<i>Свободное меню</i>		
Салат из свеклы с сыром	128,3	100
Салат из св огурцов на р/м	55,86	100
<i>1 блюда</i>		
Суп лапша домашняя	161,25	250
<i>2 блюда</i>		
Домашнее жаркое	294,4	200
Рыба жареная по-ленинградски	104,25	100
Рулет мясной с яйцом	198,2	100
Каша молочная рисовая	161,8	200
<i>Гарниры</i>		
Ячневая каша	130,36	150
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром	62,4	200
Чай с молоком	156	200
Сок яблочный	110	200
Йогурт	200	200
<i>Буфетная продукция</i>		
Булочка с кунжутом	310	100
Булочка с изюмом	307,92	100
Пирожки с повидлом	383,9	100



«Согласовано»

ПГУЗПП

*Великанова Г. П.*



9 день

Наименование	Ккал	Выход
<b>Комплексный обед</b>		
Котлета из говядины	193	80
Рожки	136	150
Компот из сухофруктов	85	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
<b>Салаты</b>		
Салат морковный с яблоком	82,2	100
Редька с маслом	36,86	100
<b>Первое блюда</b>		
Свекольник	36	250
<b>Вторые блюда</b>		
Котлета из говядины	193	80
Пельмени говяжьи	312,9	180
Каша молочная пшенная	240,62	200
Вареники с картошкой	382,7	200
<b>Гарниры</b>		
Рожки	136	150
Пшеничная каша	145,12	150
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	62,4	200
Компот из кураги	85	200
Сок грушевый	110	200
Ряженка	80	200
Чай с молоком	156	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Корж молочный	270	75
Булочка с повидлом	311,58	100
Булочка ярославская	327,57	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Евменко Е. П.*



День 10.

<i>Комплексный обед</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
Тефтели мясные	209,21	80
Гречневая каша	154,95	150
Кисель ягодно фруктовый	53	200
Хлеб	18	30
<i>Свободное меню</i>		
<i>Салаты</i>		
Салат «Витаминный»	45,65	100
Салат из свеклы с сыром	110,3	100
<i>1 блюда</i>		
Борщ с фасолью	166	250
<i>2 блюда</i>		
Курица запеченная с картофелем	158,6	100
Тефтели	209,21	80
Гуляш	215	50/75
Котлеты рыбные	147,85	80
Каша молочная манная	234	200
<i>Гарниры</i>		
Каша гречневая	154,95	150
Овощное рагу	215,4	150
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром	62,4	200
Какао на молоке	213,6	200
Бифидок	155,6	200
Сок яблочный	110	200
Кисель из св ягод	116	200
<i>Буфетная продукция</i>		
Булочка в шоколаде	339	100
Булочка с сахаром	327,57	100
Кекс	324	75
Пирожки с капустой	239,61	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Евдокимов Е. А.*

«Утверждаю»

Директор СОШ №19

*А. А. Тайгулин Д. А.*



День 11.

<b>Комплексный обед</b>	<b>Ккал</b>	<b>Выход</b>
гуляш	215	50/75
Рожки	136	150
Кисель фруктовый	53	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
<b>Салаты</b>		
Салат из свеклы	110,3	100
Салат из помидоров с луком	28	100
<b>1 блюда</b>		
Суп овощной	107,5	250
<b>2 блюда</b>		
Рыба тушенная с картофелем	124,25	100
Гуляш	215	50/75
Вареники с картошкой	382,7	200
Каша молочная кукурузная	240,72	150
Рожки	136	150/200
<b>Гарниры</b>		
Каша гречневая	154,95	150
<b>Напитки</b>		
Кофейный напиток	214	200
Кефир	80	200
Кисель фруктовый	53	200
Сок яблочно-виноградный	110	200
		200
<b>Буфетная продукция</b>		
Ватрушка с творогом	314,54	100
Булочка сдобная	327,57	100
Булочка в шоколаде	339	100
Самса из говядины	353	100

«Согласовано»

ПГУЗПП

*Султанов С.Т.*

«Утверждаю»

Директор СОШ №19

*С. Тайгулин Д.А.*

День 12.

<i>Наименование</i>	<i>Ккал</i>	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>		
Биточки, тушеные в овощах	193	80/50
Рис припущенный	245,4	150
Кисель фруктовый	53	200
Хлеб	18	30
<b>Свободное меню</b>		
<b>Салаты</b>		
Салат из св огурцов	55,86	100
<b>Первое блюда</b>		
Суп гороховый	39,8	250
<b>Вторые блюда</b>		
Лагман	123,25	200
Биточки, тушеные в овощах	193	80/50
Манты из говядины	224,65	100
Каша молочная пшеница	240,62	200
<b>Гарниры</b>		
Рис припущенный	245,4	150
Макаронные изделия отварные с овощами	168,97	150
<b>Напитки</b>		
Чай с сахаром	62,4	200
Кисель плодово-ягодный	116	200
Сок апельсиновый	110	200
Йогурт	200	200
<b>Буфетная продукция</b>		
Кекс	324	75
Булочка с кунжутом	310	100
Пицца детская	236	100
Булочка в шоколаде	339	100