



**Примерное двухнедельное меню (комплекс) для организации горячего питания обучающихся на льготных условиях (многодетные, малообеспеченные, малоимущие) в столовых школьных учреждений, обслуживаемых ООО "Комбинат "Левобережный"**

Вводится со 2 сентября 2022 года

1 НЕДЕЛЯ							
Обеды				Обеды			
Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Стоимость, руб
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
Борщ с капустой и картофелем	210	101,78	16,30				
Гуляш из свинины - 40/40	80	226,31	33,92	Свекольник	210	106,78	20,42
Рис припущенный	120	169,25	13,67	Плов (свицина)	210	562,73	62,08
Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	5,91	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	5,91
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>772,40</b>	<b>80,29</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>944,57</b>	<b>98,90</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	87,17	11,27	Рассольник Ленинградский	210	116,62	17,53
Гречаники	70	204,37	29,22	Котлета рубленая из птицы	70	180,40	28,24
Картофель тушеный	120	179,72	23,09	Рагу из овощей	120	118,41	26,18
Напиток из шиповника	200	79,80	11,55	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	80,92	14,82
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>766,92</b>	<b>85,62</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>712,21</b>	<b>97,26</b>
<b>СРЕДА</b>							
Рассольник	210	104,10	17,25	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	120,39	12,24
Голубец Ленивый (курица-говядина)	70	178,04	35,43	Биточек рыбный (минтай)	70	109,23	25,69
Соус томатный	50	36,43	5,29	Соус белый основной	50	25,11	2,76

Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,51	Пюре картофельное	120	116,68	21,72
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	6,10	Напиток из шиповника	200	79,80	11,55
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>792,09</b>	<b>83,07</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>667,07</b>	<b>84,45</b>

**ЧЕТВЕРГ**

Борщ Сибирский	210	110,68	16,78				
Сотлета рыбная Любянская (минтай)	70	110,42	27,26	Щи из капусты свежей с картофелем	210	89,42	17,16
Соус белый основной	50	25,11	2,76	Тефтели из говядины с рисом и соусом - 60/50	110	194,29	37,27
Пюре картофельное	120	116,68	21,72	Макаронные изделия отварные	120	170,78	8,51
Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	69,74	8,92	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	70,57	10,62
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>648,49</b>	<b>87,93</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>740,92</b>	<b>84,05</b>

**ПЯТНИЦА**

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	121,24	9,70				
Печень, тушенная в соусе - 40/40	80	141,10	42,72	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,69	11,31
Каша гречневая рассыпчатая	120	210,75	13,94	Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69	60,82
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	9,46	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	9,46
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,46
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>775,38</b>	<b>86,31</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>656,67</b>	<b>92,12</b>

<b>Сумма за неделю при 5-дневке:</b>			<b>423,22</b>	<b>Сумма за неделю при 5-дневке:</b>			<b>456,78</b>
--------------------------------------	--	--	---------------	--------------------------------------	--	--	---------------

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ПРИ 5-ДНЕВКЕ - 88,00 руб.**

**СУББОТА**

Суп из овощей	210	96,03	16,83				
Биточек из курицы и говядины	70	178,13	41,01	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	87,94	13,17
Соус красный основной	50	21,69	2,79	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) - 50/50	100	111,57	26,74
Каша перловая рассыпчатая	120	164,89	9,72	Картофель отварной	120	119,92	25,25
Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	68,82	13,41	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	6,10
Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42	Хлеб пшеничный	60	135,18	5,42
Хлеб бородинский	40	80,68	5,07	Хлеб бородинский	40	80,68	5,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>745,42</b>	<b>94,25</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>622,17</b>	<b>81,75</b>

<b>Сумма за неделю при 6-дневке:</b>			<b>517,47</b>	<b>Сумма за неделю при 6-дневке:</b>			<b>538,53</b>
--------------------------------------	--	--	---------------	--------------------------------------	--	--	---------------

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ПРИ 6-ДНЕВКЕ - 88,00 руб.**

Технолог  Э.Ю. Бобровникова