



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5 | 255 | 7,69 | 8 | 45,17 | 286 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батончик к чаю | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 105 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | 610 | 11,29 | 9 | 90,56 | 499 |
| Обед | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой 250/10 | 260 | 5,81 | 3 | 15,88 | 112 |
| Тефтели Нежные с соусом 70/50 | 120 | 8,82 | 23 | 9,81 | 280 |
| Рис отварной | 180 | 4,61 | 6 | 48,2 | 269 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,58 | | 31,82 | 130 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | | 13,36 | 70 |
| Итого за Обед | 800 | 22,46 | 32 | 119,07 | 861 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Пирожок с конфитуром | 60 | 3,77 | 4 | 25,03 | 148 |
| Итого за Полдник | 360 | 4,17 | 4 | 55,03 | 283 |
| Итого за день | | 37,92 | 45 | 264,66 | 1 643 |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.



 Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Шницель из свинины рубленный | 100 | 11,08 | 29 | 12,4 | 354 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 148 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1 | 17,99 | 92 |
| Булочка домашняя с сахаром | 50 | 4,53 | 5 | 30,72 | 184 |
| Итого за Завтрак | 550 | 21,75 | 40 | 98,22 | 839 |
| Обед | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,87 | 4 | 8,96 | 84 |
| Гуляш из свинины 50/50 | 100 | 11,34 | 29 | 4,5 | 322 |
| Макаронь отварные | 180 | 7,56 | 5 | 48,21 | 271 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | | 10,02 | 52 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 1 | 12,85 | 66 |
| Итого за Обед | 800 | 24,83 | 39 | 99,57 | 856 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Пирожок с яблоками | 60 | 3,64 | 4 | 31,58 | 173 |
| Итого за Полдник | 360 | 4,04 | 4 | 61,58 | 308 |
| Итого за день | | 50,62 | 83 | 259,37 | 2 003 |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Бжжи мясные с соусом 120/50 | 170 | 10,59 | 27 | 12,42 | 339 |
| Помидор | 30 | 0,33 | | 1,14 | 7 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1 | 17,99 | 92 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак | 550 | 14,15 | 28 | 56,38 | 546 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным | 250 | 5,94 | 5 | 19,34 | 144 |
| Жаркое по-домашнему (говяд. конс.) | 250 | 12,5 | 6 | 41,3 | 269 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | | 10,02 | 52 |
| Пирог "Манник" | 70 | 3,96 | 11 | 34,17 | 252 |
| Итого за Обед | 815 | 24,58 | 22 | 119,86 | 778 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Слойка с конфитуром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 |
| Итого за Полдник | 360 | 4,01 | 12 | 53,62 | 350 |
| Итого за день | | 42,74 | 62 | 229,86 | 1 674 |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Тефтели Нежные с соусом 70/50 | 120 | 8.82 | 23 | 9.81 | 280 |
| Рис отварной с овощами | 180 | 4.19 | 9 | 41.88 | 268 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0.2 | | 15.03 | 61 |
| Батон йодированный | 35 | 2.63 | 1 | 17.99 | 92 |
| Итого за Завтрак | 550 | 15.84 | 33 | 84.71 | 701 |
| Обед | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.9 | 4 | 12.57 | 98 |
| Гуляш из птицы 50/50 | 100 | 14.39 | 16 | 3.21 | 214 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.53 | 7 | 47.57 | 298 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0.2 | | 15.03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | | 10.02 | 52 |
| Батон йодированный | 25 | 1.88 | 1 | 12.85 | 66 |
| Итого за Обед | 800 | 30.88 | 28 | 101.25 | 789 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20.2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0.4 | | 9.8 | 47 |
| Пирожок с яблоками | 60 | 3.64 | 4 | 31.58 | 173 |
| Итого за Полдник | 360 | 4.04 | 4 | 61.58 | 308 |
| Итого за день | | 50.76 | 65 | 247.54 | 1798 |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Биточек мясной "Сочный" | 100 | 13,22 | 21 | 13,22 | 295 |
| Макароны отварные | 180 | 7,56 | 5 | 48,21 | 271 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1 | 17,99 | 92 |
| Печенье в асс. | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 |
| Итого за Завтрак | 550 | 24,71 | 34 | 106,35 | 830 |
| Обед | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с перловкой 250 | 250 | 2,43 | 5 | 16,92 | 120 |
| Плов со свиной | 250 | 14,83 | 30 | 54,01 | 545 |
| Помидор | 35 | 0,39 | | 1,33 | 8 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | | 10,02 | 52 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52 |
| Итого за Обед | 800 | 21,33 | 36 | 107,59 | 838 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Пирожок с конфитюром | 60 | 3,77 | 4 | 25,03 | 148 |
| Итого за Полдник | 360 | 4,17 | 4 | 55,03 | 283 |
| Итого за день | | 50,21 | 74 | 269,97 | 1 951 |

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.