



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Ежики 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
Батончик к чаю	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 с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52
Итого за Обед	800	30,77	40	109,51	921
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		49,09	72	220,92	1750

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

2 день, 2 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					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269
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	21,91	40	103,17	868
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		50,66	78	271,1	2 006

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тестели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81
Итого за Завтрак	551	15,37	30	67,42	602
Обед					
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120
Плов со свининой	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
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350
Итого за день		40,71	78	228,63	1 790

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265
Соус из кураги	50	0,26		7,55	32
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	23,94	10	76,53	497
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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Пирог "Манник"	70	3,96	11	34,17	252
Итого за Обед	800	24,96	22	136,65	847
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		52,94	36	274,76	1 652

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184
Итого за Завтрак	560	27,3	26	109,7	777
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61
Печенье в асс	20	1,1	7	11,9	111
Итого за Обед	800	23,31	38	109	881
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		54,78	68	273,73	1 941

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.