



# МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

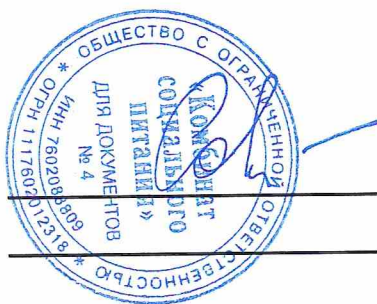
## 1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущённое	30	2,160	2,550	16,650	98,190
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,13</b>	<b>78,455</b>	<b>520,908</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек	30	0,931	0,060	1,952	12,072
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383
Тефтели Нежные с соусом 70/40гр.	110	8,217	18,651	9,278	237,838
Рис отварной	180	4,606	6,890	48,180	273,154
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>20,335</b>	<b>32,908</b>	<b>109,421</b>	<b>815,197</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,374</b>	<b>3,736</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>38,939</b>	<b>53,774</b>	<b>246,373</b>	<b>1625,213</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# 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	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	35	3,115	9,091	10,280	135,399
<b>Итого за Завтрак</b>	535	22,74	30,771	128,698	882,687
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп -лапша на курином бульоне с курицей	250	4,149	4,324	15,497	117,498
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	296,832
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	825	31,16	38,75	126,118	977,852
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,680	3,602	30,209	167,968
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	420	5,307	4,272	66,579	325,99
<b>Итого за день</b>	1780	59,207	73,793	321,395	2186,529

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# 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	
<b>Завтрак</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	3,354
Котлета "Морячок"	90	0,208	0,030	0,564	3,354
Картофельное пюре	180	9,880	4,298	9,170	114,882
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	3,908	6,473	26,436	179,631
Батон йодированный	40	0,245	0,056	15,189	62,240
<b>Итого за Завтрак</b>	560	14,449	10,887	51,923	363,461
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью и	60	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	250	7,286	11,205	21,635	216,527
Плов с мясом	280	22,720	42,333	85,700	814,677
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	865	35,367	57,509	153,45	1272,851
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1815	58,153	81,564	282,85	2098,074

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# 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	
<b>Завтрак</b>					
Шницель из свинины рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>22,553</b>	<b>31,168</b>	<b>105,251</b>	<b>791,73</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соленый	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>17,688</b>	<b>17,455</b>	<b>94,944</b>	<b>607,628</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>11,498</b>	<b>7,968</b>	<b>68,864</b>	<b>393,159</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>51,739</b>	<b>56,591</b>	<b>269,059</b>	<b>1792,517</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## 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	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,796	272,397
Пирожок с конфитюром	100	6,434	5,775	43,092	250,074
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26,73</b>	<b>29,658</b>	<b>91,767</b>	<b>740,906</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679
Паста болоньез	280	10,601	25,570	6,429	298,246
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,506
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,803</b>	<b>5,245</b>	<b>62,211</b>	<b>319,264</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>34,16</b>	<b>35,573</b>	<b>190,348</b>	<b>1218,192</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с рисом	150	22,864	14,958	30,683	348,811
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущённое	50	3,600	4,250	27,750	163,650
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622
<b>Итого за Завтрак</b>	505	33,245	28,662	123,394	884,518
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	815	1,627	0,670	36,370	158,022
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1710	40,209	41,34	216,681	1399,622

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# 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	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики	225	13,440	12,078	47,460	352,302
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Молоко сгущенное	25	1,800	2,125	13,875	81,825
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,995</b>	<b>14,310</b>	<b>88,97</b>	<b>548,648</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913
Суп картофельный с горохом, курой 250/10гр.	260	8,648	4,974	19,280	156,478
Соус	40	0,370	1,432	2,393	23,939
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,969	288,484
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>37,757</b>	<b>32,06</b>	<b>121,795</b>	<b>926,746</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,491</b>	<b>4,155</b>	<b>62,221</b>	<b>308,249</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>59,243</b>	<b>50,525</b>	<b>272,986</b>	<b>1783,643</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## 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	
<b>Завтрак</b>					
Наггетсы	90	16,046	6,869	13,226	178,905
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	27,089	168,975
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
<b>Итого за Завтрак</b>	545	24,701	13,638	86,194	566,315
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с	50	0,627	5,020	1,654	54,305
Рассольник Ленинградский	250	3,558	5,386	16,588	129,058
Рыба тушеная с овощами 50/50гр.	100	10,576	6,362	3,816	114,821
Рис отварной	180	4,578	5,328	48,012	258,312
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	860	23,814	23,022	110,699	745,246
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой, яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	420	7,222	8,674	57,677	337,667
<b>Итого за день</b>	1825	55,737	45,334	254,57	1649,228

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.





# 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	
<b>Завтрак</b>					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	100	18,285	4,190	3,612	125,299
Макароны отварные	180	5,978	4,914	38,124	220,633
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	1,500	0,580	10,280	52,340
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>28,044</b>	<b>17,398</b>	<b>86,137</b>	<b>613,309</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,331</b>	<b>40,095</b>	<b>134,552</b>	<b>1016,382</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>10,648</b>	<b>10,087</b>	<b>93,803</b>	<b>508,594</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>68,023</b>	<b>67,58</b>	<b>314,492</b>	<b>2138,285</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## 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	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
<b>Итого за Завтрак</b>	540	19,734	19,422	131,884	781,262
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	296,832
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,969	288,484
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	825	30,078	39,145	124,436	970,358
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1755	55,149	70,575	313,237	2108,702

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## 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	
<b>Завтрак</b>					
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	9,666	44,452	318,172
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	278,695
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825
<b>Итого за Завтрак</b>	570	25,13	25,303	99,344	725,62
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383
Паста болоньез	280	10,601	25,570	6,429	298,246
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	835	17,657	33,101	64,936	628,277
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	228,635
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	435	11,507	7,621	68,009	386,657
<b>Итого за день</b>	970	54,294	66,025	232,289	1740,554

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
<b>Итого за Завтрак</b>	535	29,714	20,827	86,799	653,495
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью и	50	0,776	2,542	4,697	44,768
Суп картофельный с яйцом, курой 200/10гр.	210	5,810	4,929	15,934	131,335
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709
Компот из свежих плодов	200	0,223	0,223	29,426	120,610
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	790	1,627	0,670	36,370	158,022
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1715	36,678	33,505	180,086	1168,599

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущенное	30	2,160	2,550	16,650	98,190
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,13</b>	<b>78,455</b>	<b>520,908</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Тефтели Нежные с соусом 70/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	213,114
Рис отварной	150	3,839	5,744	40,153	227,663
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>18,212</b>	<b>29,571</b>	<b>97,761</b>	<b>730,036</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,374</b>	<b>3,736</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>36,816</b>	<b>50,437</b>	<b>234,713</b>	<b>1540,052</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,115	9,091	10,280	135,399
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>22,74</b>	<b>30,771</b>	<b>128,698</b>	<b>882,687</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп -лапша на курином бульоне с курицей	200	3,318	3,459	12,398	93,994
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,731	6,372	39,452	250,077
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>25,985</b>	<b>33,732</b>	<b>106,085</b>	<b>831,863</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,680	3,602	30,209	167,968
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,307</b>	<b>4,272</b>	<b>66,579</b>	<b>325,99</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>54,032</b>	<b>68,775</b>	<b>301,362</b>	<b>2040,54</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,376	2,236
Котлета "Морячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	149,409
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
<b>Итого за Завтрак</b>	520	16,519	10,901	67,317	433,447
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью и	60	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	755	29,244	48,899	128,382	1070,598
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1665	51,1	71,808	252,616	1861,127

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Шницель из свинины рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,053</b>	<b>30,588</b>	<b>94,971</b>	<b>739,39</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соленый	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>15,73</b>	<b>15,756</b>	<b>84,049</b>	<b>540,918</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>11,498</b>	<b>7,968</b>	<b>68,864</b>	<b>393,159</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>48,281</b>	<b>54,312</b>	<b>247,884</b>	<b>1673,467</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.





# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,796	272,397
Пирожок с конфитюром	100	6,434	5,775	43,092	250,074
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,23</b>	<b>29,078</b>	<b>81,487</b>	<b>688,566</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,639
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,506
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,803</b>	<b>5,245</b>	<b>62,211</b>	<b>319,264</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>32,66</b>	<b>34,993</b>	<b>180,068</b>	<b>1165,852</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	9,686	44,452	318,172
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	278,695
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825
<b>Итого за Завтрак</b>	570	25,13	25,303	99,344	725,62
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,639
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	725	14,37	28,418	53,749	528,238
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	228,635
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	435	11,507	7,621	68,009	386,657
<b>Итого за день</b>	860	51,007	61,342	221,102	1640,515

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802
Макароны отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26,874</b>	<b>17,014</b>	<b>90,007</b>	<b>620,657</b>
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>25,801</b>	<b>36,272</b>	<b>116,038</b>	<b>893,802</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>10,648</b>	<b>10,087</b>	<b>93,803</b>	<b>508,594</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>63,323</b>	<b>63,373</b>	<b>299,848</b>	<b>2023,053</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
<b>Итого за Завтрак</b>	520	18,234	18,842	121,604	728,922
<b>Обед</b>					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	78,510
<b>Итого за Обед</b>	715	26,082	34,872	113,66	872,815
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	390	5,337	12,008	56,917	357,082
<b>Итого за день</b>	1625	49,653	65,722	292,181	1958,819

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Нагетсы	90	16,046	6,869	13,226	178,905
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>24,042</b>	<b>12,847</b>	<b>81,679</b>	<b>538,503</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с	50	0,627	5,020	1,654	54,305
Рассольник Ленинградский	200	2,835	4,288	13,253	102,941
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	9,454	5,717	3,475	103,171
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>19,796</b>	<b>20,101</b>	<b>90,541</b>	<b>622,257</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой, яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>7,222</b>	<b>8,674</b>	<b>57,677</b>	<b>337,667</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>51,06</b>	<b>41,622</b>	<b>229,897</b>	<b>1498,427</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики	150	8,960	8,718	31,640	240,862
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Молоко сгущенное	50	3,600	4,250	27,750	163,650
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,315</b>	<b>13,075</b>	<b>87,025</b>	<b>519,033</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913
Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	210	7,474	4,065	15,424	128,175
Соус	20	0,185	0,716	1,196	11,970
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>33,183</b>	<b>29,283</b>	<b>100,091</b>	<b>796,644</b>
<b>Полдник</b>					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,491</b>	<b>4,155</b>	<b>62,221</b>	<b>308,249</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>51,989</b>	<b>46,513</b>	<b>249,337</b>	<b>1623,926</b>

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.