

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					
Блинчики	225	11,7	10,83	66,89	410,20
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10
Итого за Завтрак	600	14,11	13,57	108,20	601,67
Обед					
Огурец свежий	100	0,73	0,00	1,90	11,83
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32
Итого за Обед	965	30	31,80	117,79	823,00
Полдник					
	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день		58,96	60	296,45	1 913

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Каша жидкая молочнаяиз риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51
Обед					
Кукуруза консервированная	100	3,10	0,00	6,50	40,20
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	935	27,44	22,02	140,01	807,38
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день		48,98	53	290,04	1 770

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80
Печенье	80	6,00	7,84	61,4	337,83
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
Итого за Завтрак	570	19,78	15,90	138,69	774,51
Обед					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32
Итого за Обед	862,5	27,66	31,37	116,79	834,49
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день		54,61	53	332,00	2 012

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Наггетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	564
Обед					
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22
Итого за Обед	862,5	30,42	44,80	147,11	1084,67
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день		71,84	79	302,5	2 137

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579
Обед					
Горошек зеленый	100	3,00	0,20	6,40	40,10
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
Итого за Обед	935	25,44	29,35	122,40	842,10
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		50,23	54	278,60	1 790

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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	
Завтрак					
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47
Обед					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	915	30,60	23,00	158,33	887,51
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		57,12	45	347,28	1 947

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

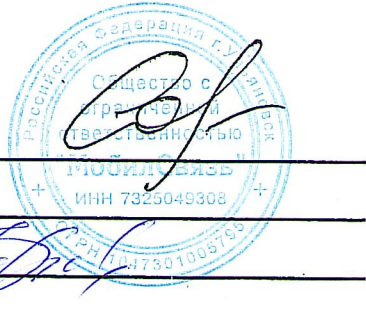
16 Апреля 2024 год
2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26
Каша жидкая молочная пшенная	250	8,60	9,68	42,5	288,90
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28
Обед					
Капуста квашеная	30	3,1	0	6,5	40,20
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50
Зрза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32
Итого за Обед	885	28,0	32	118,39	860,82
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215,00
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00
Итого за день		47,25	62	264,35	1790,10

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

16 апреля 2024 год

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83
Каша жидкая молочная пшениная	230	7,52	7,6	37,4	246
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	72
Итого за Завтрак	505	15,5	17	90,02	570
Обед					
Капуста квашеная	30	1,9	0	3,9	24
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94
Зрза Любимая	110	9,92	20	13,91	275
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай	200	0,02	0	9,79	37
Итого за Обед	775	23,2	29	98,79	734
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день	1670	42,86	59	245,37	1 668

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством