



МЕНЮ

3 октября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	15,9	14,9	238
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,5	1,8	21
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,3	45,2	285
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,3	39,3	106
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				26,4	26	116,2	711
Обед							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	1,9	1,5	24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,1	8,9	89
2011	265	ПЛОВ	220	17,5	19	44,8	419
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				27,4	26,8	133,7	817
Всего				53,8	52,8	249,9	1528

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

4 октября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	50	7,5	11,8	7,2	152
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,4	7,3	54	316
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
Итого				19,5	19,4	114,5	634
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	250	6,8	8,6	16,4	170
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23	23,6	19,4	382
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				38,4	33,2	118,1	861
Всего				57,9	52,6	232,6	1495

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

5 октября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	20,7	14,2	25,1	317
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2	0,2	23,9	64
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126
Итого				25	16	74,9	507
Обед							
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,6	13	1,9	148
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250/25	10,4	8,4	20,1	199
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,5	9,2	31,1	226
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				41,5	40,6	150	1080
Всего				66,5	56,6	224,9	1587

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.





МЕНЮ

6 октября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	70	13,2	11,4	9,6	193
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	3,1	18,1	23	268
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3		15,2	63
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
Итого				19,9	29,8	85,9	627
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,1	5	6,9	77
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250/0/25	7,3	6,7	18,7	164
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,9	12,7	0,8	177
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,6	3,4	1,5	46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,3	9,5	53	330
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				39,7	38,1	159,4	1079
Всего				59,6	67,9	245,3	1706

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

7 октября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8,9	11	24,3	233
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	9,5	20,1	178
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	19,6	119
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,2	0,4	47,7	129
Итого				19,3	24	111,7	659

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.