




# МЕНЮ

9 января 2023 г.

## 11-17 лет 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |                   |             |              |                               |
|                  |               | КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С С/М             | 200   | 4,9               | 11          | 26,5         | 225                           |
| 2008             | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 25    | 5,9               | 7,6         |              | 94                            |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 50    | 3,2               | 9,5         | 20,1         | 178                           |
| 2008             | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 200   | 3,8               | 3,7         | 24,4         | 147                           |
| 2008             | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА            | 200   | 0,7               | 0,3         | 28,8         | 133                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>18,5</b>       | <b>32,1</b> | <b>99,8</b>  | <b>777</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |                   |             |              |                               |
| к/к              | к/к           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ    | 60    | 1,1               | 3           | 8,2          | 64                            |
| 2011             | 101           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ      | 200   | 5,7               | 5,3         | 16           | 135                           |
| 2008             | 271           | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ | 100   | 20,4              | 31,8        | 6,8          | 394                           |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 200   | 4,5               | 9,2         | 31,1         | 226                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 60    | 4                 | 0,5         | 25,4         | 121                           |
| 2008             |               | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                         | 40    | 3,4               | 0,6         | 19,3         | 94                            |
| 2011             | 377           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 200/7 | 0,3               |             | 8,1          | 35                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>39,4</b>       | <b>50,4</b> | <b>114,9</b> | <b>1069</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>57,9</b>       | <b>82,5</b> | <b>214,7</b> | <b>1846</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.





# МЕНЮ

10 января 2023 г.

**11-17 лет 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ**

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 272           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ                                  | 50    | 8,3               | 11,7        | 5,2          | 160                           |
| 2008             | 346           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 150   | 3,5               | 4,2         | 15,1         | 114                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ  | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 200   | 0,7               | 0,3         | 28,8         | 133                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>15,8</b>       | <b>16,8</b> | <b>67,8</b>  | <b>498</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 23            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100   | 0,9               | 10,1        | 2,9          | 108                           |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ   | 250   | 3,5               | 4,8         | 21,6         | 144                           |
| 2008             | 259           | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ   | 100   | 18,1              | 19          | 4,7          | 263                           |
| 2008             | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 200   | 8,3               | 9,5         | 53           | 330                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ  | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 60    | 4                 | 0,5         | 25,4         | 121                           |
| 2011             | 43            | ФРУКТЫ  | 200   | 0,7               | 0,7         | 16,8         | 80                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |       | <b>38,8</b>       | <b>45,2</b> | <b>143,1</b> | <b>1137</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |   |       | <b>54,6</b>       | <b>62</b>   | <b>210,9</b> | <b>1635</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

11 января 2023 г.

**11-17 лет 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда        | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                           |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                           |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ             | 210   | 40,6              | 44,2        | 36           | 704                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ            | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ             | 200   | 0,2               |             | 15           | 61                            |
| <b>Итого</b>     |               |                           |       | <b>44,1</b>       | <b>44,8</b> | <b>69,7</b>  | <b>856</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                           |       |                   |             |              |                               |
| 2008             | 28            | САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"       | 100   | 1,2               | 10,1        | 4,5          | 114                           |
|                  |               | СУП ПО--ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | 250   | 6,2               | 8,6         | 6,6          | 130                           |
| 2008             | 290           | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ          | 100   | 23                | 21,2        | 8,2          | 341                           |
| 2008             | 133           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ         | 200   | 4,5               | 13,5        | 31,4         | 267                           |
| 2008             | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ   | 200   | 0,2               | 0,2         | 27,1         | 111                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ            | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 60    | 4                 | 0,5         | 25,4         | 121                           |
| 2011             | 43            | ФРУКТЫ                    | 200   | 1,1               | 0,2         | 9,4          | 50                            |
| <b>Итого</b>     |               |                           |       | <b>43,5</b>       | <b>54,9</b> | <b>131,3</b> | <b>1225</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |                           |       | <b>87,6</b>       | <b>99,7</b> | <b>201</b>   | <b>2081</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



# МЕНЮ

12 января 2023 г.

**11-17 лет 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ**

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                                   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                   |       |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                   | 25    | 0,2               |             | 0,4          | 3                             |
| 2011             | 128           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 200   | 4,2               | 7,3         | 28,6         | 196                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                    | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,2               |             | 15           | 61                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |       | <b>7,9</b>        | <b>7,9</b>  | <b>62,7</b>  | <b>351</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |       |                   |             |              |                               |
| 2011             | 67            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 100   | 1,4               | 5,9         | 8,2          | 93                            |
| 2011             | 101           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ | 250   | 7,4               | 6,7         | 19,9         | 170                           |
| 2011             | 278           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)        | 120   | 17,4              | 16,9        | 10,7         | 264                           |
| 2008             | 368           | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368               | 30    | 0,6               | 1,7         | 1,7          | 24                            |
| 2008             | 323           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ         | 150   | 4,4               | 4,5         | 31,1         | 183                           |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ            | 200   |                   |             | 28,2         | 113                           |
| 2008             | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                    | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 60    | 4                 | 0,5         | 25,4         | 121                           |
| 2011             | 43            | ФРУКТЫ                            | 227   | 1,7               | 0,4         | 15,7         | 83                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                   |       | <b>40,2</b>       | <b>37,2</b> | <b>159,6</b> | <b>1142</b>                   |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |       | <b>48,1</b>       | <b>45,1</b> | <b>222,3</b> | <b>1493</b>                   |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.





## МЕНЮ

13 января 2023 г.

**11-17 лет 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                           | Выход | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |       |                   |             |              |                                |
|                    |               | КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С С/М                   | 200   | 4,9               | 11          | 26,5         | 225                            |
| 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                               | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>14,4</b>       | <b>24,2</b> | <b>84,9</b>  | <b>613</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               | 25            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ  | 60    | 0,6               | 6,1         | 2            | 66                             |
| 2008               | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ         | 250   | 5,5               | 6,8         | 10           | 124                            |
| 2011               | 282           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ | 100   | 16,7              | 23,3        | 11,3         | 321                            |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 200   | 4,5               | 9,2         | 31           | 225                            |
| 2008               | 73            | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ                               | 40    | 3,3               | 0,6         | 18,7         | 91                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 60    | 4                 | 0,5         | 25,4         | 121                            |
| 2008               | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                      | 200   | 0,2               | 0,2         | 27,1         | 111                            |
| 2011               | 43            | ФРУКТЫ                                       | 168   | 1,5               | 0,5         | 20,6         | 94                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>36,3</b>       | <b>47,2</b> | <b>146,1</b> | <b>1153</b>                    |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>50,7</b>       | <b>71,4</b> | <b>231</b>   | <b>1766</b>                    |

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.