




МЕНЮ

13 марта 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	6,2	41,7	250
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	80	10,6	17,6	18,6	278
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,6	3,1	23,4	136
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
Итого				24,8	27,5	103	758
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	11,2	2	115
2011	117	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,4	11,1	9,3	182
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	5	39,8	230
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	45	45,5	0,3	590
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	20,6	86
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				74,3	77,8	143,2	1568
Всего				99,1	105,3	246,2	2326

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ

14 марта 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,2	4,6	44	235
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,3	4,7	7,9	124
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		13,4	55
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				23,3	13,7	113,8	671
Обед							
2011	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	3,7	5,1	58
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	3,4	4,4	14,2	110
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22,6	21,9	18,4	362
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,6	99
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,3	0,2	7,5	34
Итого				34,6	31,5	108,8	865
Всего				57,9	45,2	222,6	1536

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ

15 марта 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,3	5,6	40,2	236
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,3	10,2	9,7	197
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24	113
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
Итого				23,7	16,7	93,2	640
Обед							
2011	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,9	8,5	102
2008	232	СОЛЯНКА РЫБНАЯ	220	9,5	6,3	2,8	107
2011	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	4,8	7,7	25,4	201
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,7	14,8	8,4	220
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	17,2	72
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				39,9	40,7	133,5	1067
Всего				63,6	57,4	226,7	1707

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ

16 марта 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	8,6	11,3	19,9	217
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	7,7	18,9	157
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,2	6,4	23,6	179
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				25	29,9	115,8	834
Обед							
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	6,9	2,8	79
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	220	1,7	5,4	8,9	99
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,1	6,8	29,3	200
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,9	8,4	9,6	189
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	60	5,2	0,9	29	141
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2011	43	ФРУКТЫ	111	0,4	0,4	9,3	45
Итого				30	29,2	121,3	895
Всего				55	59,1	237,1	1729

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О.В.



МЕНЮ
17 марта 2023 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22,7	21,9	18,6	363
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			23,4	94
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	80	6,9	1,2	38,6	188
Итого				29,6	23,1	80,6	645
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	11,2	2	115
2008	83	ЩИ	220	1,3	3,6	4,2	56
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,3	4,7	37,2	216
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	20,5	7,4	6,7	177
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	20	85
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,3	0,7	24,2	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	84
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
Итого				39,5	32	141,3	1014
Всего				69,1	55,1	221,9	1659

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Мачулис О,В,