




МЕНЮ

21 ноября 2022 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							
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7,5	8	7,5	119
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,5	1,8	21
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,4	45,2	286
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,3	39,3	106
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				18,7	18,2	108,8	593
Обед							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	3,1	2,4	41
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	6,4	9	8,9	142
2011	265	ПЛОВ	220	17,5	19	44,8	419
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2011	43	АПЕЛЬСИН	234	1,4	0,3	12,3	65
Итого				33,6	32,4	159	1002
Всего				52,3	50,6	267,8	1595

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

22 ноября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	50	7,5	11,8	7,2	152
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	5,6	40,4	237
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				17,5	17,7	100,9	555
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	4,7	16,4	117
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	21,9	22,5	18,6	365
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
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	218	1,9	0,7	26,7	122
Итого				34,7	29,1	156,1	963
Всего				52,2	46,8	257	1518

Бухгалтер _____ Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.





МЕНЮ

23 ноября 2022 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							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	18,8	13	22,8	288
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	25	2	0,2	23,9	64
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126
Итого				23,1	14,8	72,6	478
Обед							
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	9,3	21,7	3,1	247
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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2011	43	АПЕЛЬСИН	147	0,9	0,2	7,8	41
Итого				45,6	49,4	157,3	1198
Всего				68,7	64,2	229,9	1676

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

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	2,8	2,8	18,7	111
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
2008		БАНАН	226	3,4	1,1	47,5	217
Итого				38,6	35,3	206,9	1243
Всего				58,5	65,1	292,8	1870

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.





МЕНЮ

25 ноября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	40	3,3	0,3	38,1	103
Итого				18,4	23,9	102,1	633
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	112
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,2	8	12,5	148
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	100	16,2	23,1	17,2	313
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,5	9,2	31	225
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
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	БАНАН	143	1,3	0,4	17,5	80
Итого				36,8	51,8	172,4	1213
Всего				55,2	75,7	274,5	1846

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Казанцева Н.Г.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.