




МЕНЮ

26 сентября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,5	7,1	3,7	120
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		14,8	60
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
Итого				17,5	13,3	95,1	505
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1,1	2,5	7,4	57
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,2	9,8	16,8	188
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	24,2	30,7	24,4	470
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				40	43,8	127,1	1000
Всего				57,5	57,1	222,2	1505

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

27 сентября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

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	30	2,5	0,3	28,6	77
Итого				17,6	23,9	92,6	607
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0,5	5,1	1,9	56
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,2	8	12,5	148
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	60	9,7	13,9	10,2	187
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	6,9	23,3	169
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	60
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				25	34,8	118	830
Всего				42,6	58,7	210,6	1437

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

28 сентября 2022 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	20,7	14,2	25,1	317
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	19,6	119
Итого				23,7	17,3	44,7	436
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	56
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	300	8	7,4	24	194
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	13	12,7	13,9	201
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	1,7	1,7	24
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,8	6	41,6	244
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
Итого				36,2	32,5	178,4	1076
Всего				59,9	49,8	223,1	1512

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

29 сентября 2022 г.

11-17 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,6	44,2	36	704
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			28,2	113
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
Итого				43,1	44,5	92,8	894
Обед							
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	6	2,7	68
		СУП ПО--ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250	6,2	8,6	6,6	130
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	20,8	18,9	15,1	312
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,5	13,5	31,4	267
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				37	47,6	112,1	975
Всего				80,1	92,1	204,9	1869

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.



МЕНЮ

30 сентября 2022 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							
		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С С/М	200/10	5,3	11,7	27,9	237
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1		113
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
Итого				19,4	34	72,4	675
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,9	2,5	6,9	54
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/25	6,5	3,4	15,7	119
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	90	18,3	28,7	6	355
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	7	23,3	169
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	60
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,3	29,5	80
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3		8,1	35
Итого				34	42,2	102,2	872
Всего				53,4	76,2	174,6	1547

Бухгалтер

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра

Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о

Ляшенко А.В.