



МЕНЮ

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							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,4	10,5	23,2	222
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	20,7	123
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
Итого				15	13,9	83	454
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 СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,5	9,5	12,9	168
2011	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	12,2	13,6	12,8	200
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,5	8,9	31	223
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
Итого				32	38,1	142,3	957
Всего				47	52	225,3	1411

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.






МЕНЮ

11-17 лет
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,4	14,5	4,5	243
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	296
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2		15,1	62
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
Итого				32,6	26,3	112,1	752
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5	51
2008	232	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250	8,7	10,7	3,4	147
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	24,1	30,8	24,4	470
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	0,5	0,2	26	111
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
Итого				41,5	45,4	122,3	1003
Всего				74,1	71,7	234,4	1755

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.





МЕНЮ

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							
2011	219	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,6		1,3	8
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ	50	8,3	11,7	9,5	162
2008	346	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,3	2,7	9,9	76
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				20,2	14,6	90,3	521
Обед							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	5	1,5	54
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,5	4,8	21,6	144
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	9,5	2,4	131
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	7,2	39,7	248
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			28,2	113
Итого				26,5	27,3	156,9	914
Всего				46,7	41,9	247,2	1435

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.






МЕНЮ

11-17 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2008	265	ПЛОВ	200	17,8	18,7	40,7	403
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				21,5	19	94,5	571
Обед							
2011	41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	0,6	4,9	3,5	61
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ЦЫПЛЯТ	250	7,3	8,8	13,6	163
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	17,8	16,2	13,1	268
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,5	13,5	31,4	267
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,3	0,3	38,1	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	121
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого				37,7	44,4	143,5	1059
Всего				59,2	63,4	238	1630

Бухгалтер  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Галиаскарова Р.Р.

Повар с м/о  Ляшенко А.В.

