



# МЕНЮ

## 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,2	4,6	44	235
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,7	5,2	8,7	137
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,5		13,6	57
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	3,4	0,6	19,3	94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	163
<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>14,2</b>	<b>114,8</b>	<b>686</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	7,1	3,2	86
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
<b>Итого</b>				<b>35,5</b>	<b>34,9</b>	<b>106,9</b>	<b>893</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>49,1</b>	<b>221,7</b>	<b>1579</b>

Бухгалтер *Калугина* Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра *Казанцева* Казанцева Н.Г.

Повар с м/о *Мачулис* Мачулис О.В.







# МЕНЮ

## 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>25</b>	<b>29,9</b>	<b>115,8</b>	<b>834</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>29,2</b>	<b>121,3</b>	<b>895</b>
<b>Всего</b>				<b>55</b>	<b>59,1</b>	<b>237,1</b>	<b>1729</b>

Бухгалтер *Н.Ю. Калугина* Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра *Н.Г. Казанцева* Казанцева Н.Г.

Повар с м/о *О.В. Мачулис* Мачулис О.В.





## МЕНЮ

### 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>29,6</b>	<b>23,1</b>	<b>80,6</b>	<b>645</b>
<b>Обед</b>							
2011	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,2	7,2	8,3	103
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
<b>Итого</b>				<b>39,7</b>	<b>28</b>	<b>147,6</b>	<b>1002</b>
<b>Всего</b>				<b>69,3</b>	<b>51,1</b>	<b>228,2</b>	<b>1647</b>

Бухгалтер *Н.Ю. Калугина* Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра *Н.Г. Казанцева* Казанцева Н.Г.

Повар с м/о *О.В. Мачулис* Мачулис О.В.

