



МЕНЮ

7-11 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 | 150/5 | 8,1 | 8,3 | 35,8 | 249 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 70 | 9,8 | 16,9 | 16,3 | 258 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,4 | 6,2 | 19,1 | 160 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| 2011 | 43 | ФРУКТЫ | 111 | 1 | 0,2 | 8,7 | 46 |
| Итого | | | | 27,9 | 32 | 94,4 | 784 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 8,7 | 2,7 | 95 |
| 2011 | 117 | СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 9,6 | 8,9 | 9,9 | 159 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,4 | 3,4 | 26,6 | 155 |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 36,9 | 37,3 | 0,2 | 484 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,8 | 49 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 56 |
| Итого | | | | 56,7 | 59 | 77,6 | 1069 |
| Всего | | | | 84,6 | 91 | 172 | 1853 |

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 8 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 4,5 | 38,8 | 211 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 10 | 6,7 | 8 | 133 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 10,1 | 41 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,8 | 29,2 | 163 |
| Итого | | | | 20 | 15,5 | 101,6 | 627 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 47 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 11,2 | 2 | 115 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 200 | 4 | 1,9 | 13,3 | 87 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,9 | 19,4 | 14,9 | 319 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 69 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 40 | 3,4 | 0,6 | 19,3 | 94 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 56 |
| 2011 | 43 | ФРУКТЫ | 111 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 51 |
| Итого | | | | 32 | 33,8 | 87,3 | 791 |
| Всего | | | | 52 | 49,3 | 188,9 | 1418 |

Бухгалтер *Калугина* Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра *Федорова* Федорова Р.Р.

Повар с м/о *Мачулис* Мачулис О.В.,





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | | ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 12,2 | 1,2 | 27,4 | 173 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,3 | 5,6 | 40,2 | 236 |
| 2011 | 255 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 16 | 14 | 8,2 | 238 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | | 10,1 | 41 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 37 | 3,2 | 0,6 | 17,9 | 87 |
| 2011 | 43 | ФРУКТЫ | 111 | 1 | 0,2 | 8,7 | 46 |
| Итого | | | | 38,9 | 21,6 | 112,5 | 821 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 1,1 | 6,9 | 6,1 | 90 |
| 2008 | 232 | СОЛЯНКА РЫБНАЯ | 200 | 7,6 | 4,4 | 7,9 | 103 |
| 2011 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | 3,5 | 6,6 | 19,5 | 159 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 12,2 | 12,2 | 7,6 | 188 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,1 | | 10,8 | 44 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,9 | 0,2 | 11,9 | 56 |
| Итого | | | | 29 | 30,7 | 78,3 | 711 |
| Всего | | | | 67,9 | 52,3 | 190,8 | 1532 |

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

Медицинская сестра *Р.Р. Федорова* Федорова Р.Р.

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

