



МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	13,7	14,5	6,8	211
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,2	1,8	2,1	26
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	10,9	7,8	66,4	380
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,4	14,5	71
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				28,1	24,6	106,3	757
Обед							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	1,9	1,5	24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	2,1	3,9	8,7	79
2011	265	ПЛОВ	200	18,9	17,7	73,2	527
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2011	43	ФРУКТ	147	1,2	0,3	10,6	56
Итого				28	24,8	152,2	945
Всего				56,1	49,4	258,5	1702

Бухгалтер Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник Васильева Л.М.

Повар Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ 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
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ	90	9,4	18,2	6	224
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	5,6	40,4	237
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
Итого				30,8	25,4	103,1	765
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,6	13	94
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23	23,6	19,4	383
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ФРУКТ	143	1,1	0,8	27,8	127
Итого				31,8	29,1	120,7	877
Всего				62,6	54,5	223,8	1642

Бухгалтер *Л.Ю. Рыжих* Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник *Л.М. Васильева* Васильева Л.М.

Повар *О.В. Мачулис* Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

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	150	25,3	18,6	39	430
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,2	0,7	23,5	114
2011	43	ФРУКТ	150	0,5	0,5	12,7	61
Итого				32,3	21,4	101,1	731
Обед							
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,6	13	1,9	148
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	7,9	6,4	14,7	148
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	7	23,3	169
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ФРУКТ	143	2,4	0,5	21,7	115
Итого				37,6	36,8	124,4	989
Всего				69,9	58,2	225,5	1720

Бухгалтер *Рыжих* Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник *Васильева* Васильева Л.М.

Повар *Мачулис* Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	16,9	14,7	6,1	244
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	3,1	18,1	23	268
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
Итого				23,3	33,3	59,4	651
Обед							
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	60	0,6	3	4,1	46
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	2,3	15	89
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,4	11,4	0,6	159
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,6	3,4	1,5	46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	7,2	39,7	248
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2008		ФРУКТ	143	0,7	0,5	18,5	85
Итого				29,1	28,6	125,5	882
Всего				52,4	61,9	184,9	1533

Бухгалтер *Рыжих* Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник *Васильева* Васильева Л.М.

Повар *Мачулис* Мачулис О.В.

