



МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

| 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 | 4,9 | 8,7 | 26,5 | 205 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 9,5 | 12,2 | | 150 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
| 2008 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| Итого | | | | 23,2 | 34,2 | 80,5 | 726 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | к/к | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60 | 1,1 | 3 | 8,2 | 64 |
| 2011 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7 | 2,2 | 10,7 | 92 |
| 2008 | 271 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ С МАСЛОМ | 90 | 18,5 | 31,2 | 6,1 | 379 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,4 | 7,3 | 45,2 | 276 |
| 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 | | ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ | 30 | 2,6 | 0,4 | 14,5 | 71 |
| 2008 | | ФРУКТ | 130 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 |
| Итого | | | | 42,1 | 45,6 | 166,6 | 1246 |
| Всего | | | | 65,3 | 79,8 | 247,1 | 1972 |

Бухгалтер  Калужина 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 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  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  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 |
| 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 *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 4

| Сборник рецептур | № 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 _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

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  Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра  Федорова Р.Р.

Повар с м/о  Мачулис О.В.,

