



МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13	8,9	4,6	150
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,7	6,6	71,2	371
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,2	63
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2011	43	ЯБЛОКО	126	0,4	0,4	10,6	51
Итого				24	21,6	120,3	774
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,2	52
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,4	13,2	92
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	23,8	30,6	398
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
2011	43	ЯБЛОКО	126	0,4	0,4	10,6	51
Итого				23,9	31,5	117,8	852
Всего				47,9	53,1	238,1	1626

Бухгалтер *Рыжих* Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник *Васильева* Васильева Л.М.

Повар *Мачулис* Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 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 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,2	0,1	2,4	15
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С МАСЛОМ	90	15,1	16,4	9,7	246
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,8	4,2	18,5	134
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
Итого				24,3	21,4	73,5	596
Обед							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	6,1	2	67
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИНА М/Б	200	2,6	3,4	15,7	105
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,1	17,1	4,4	237
2008	323	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	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		25	102
2011	43	ГРУША	154	0,5	0,4	13,6	62
Итого				31,4	35	131,5	969
Всего				55,7	56,4	205	1565

Бухгалтер *Рыжих* Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник *Васильева* Васильева Л.М.

Повар *Мачулис* Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

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	39	25,2	35,9	536
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	19,6	119
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	50	4,2	0,7	23,5	114
2011	43	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40
Итого				46,6	29,4	87,3	809
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	56
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	200	5,7	5,3	16	135
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	14,9	14,1	10,6	228
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,6	1,7	1,7	24
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	4,5	31,1	183
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200			28,2	113
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008		ГРУША	143	1,1	0,8	27,8	127
Итого				32,6	30,8	151,4	1014
Всего				79,2	60,2	238,7	1823

Бухгалтер Рыжих Л.Ю. Рыжих Л.Ю.

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

Повар Мачулис О.В. Мачулис О.В.





МЕНЮ

7-11 лет НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

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
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	41,2	44,2	40,1	724
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,4	14,1	68
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200			28,2	113
Итого				44,2	44,7	83,4	913
Обед							
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	6	2,7	68
		СУП ПО--ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	5	6,9	5,3	103
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ	90	16,9	14,7	6,1	244
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,3	10,1	23,5	200
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
2011	43	БАНАН	137	1,2	0,4	16,8	77
Итого				32,5	39,1	112,6	951
Всего				76,7	83,8	196	1864

Бухгалтер Ю.И. Рыжих Л.Ю.

Медицинский работник Л.М. Васильева Л.М.

Повар О.В. Мачулис О.В.

