

Согласовано

директор

Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

17 ноября 2022

12-18 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|-----------------------------------------------|-------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2020 | 40 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 200 | 29,6 | 15 | 43,4 | 451 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 2,9 | 1,6 | 19,4 | 104 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 59 | 4,5 | 1,7 | 30,5 | 156 |
| Итого | | | | 37,1 | 26,6 | 93,4 | 786 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,9 | 7,5 | | 92 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,4 | 46 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| Итого | | | | 8,3 | 8,4 | 26,6 | 216 |
| Обед | | | | | | | |
| | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 80 | 4,2 | 10,5 | 5,6 | 139 |
| 2006 | 114,135 | СУП КУРИННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6,5 | 6,3 | 12,8 | 146 |
| 2020 | 61 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 15,3 | 14 | 18,5 | 272 |
| 2006 | 66 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,4 | 4,7 | 39,3 | 228 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,2 | 0,2 | 22,5 | 91 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,6 | 72 |
| Итого | | | | 37,3 | 37,1 | 130,5 | 1026 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 110 | 6,7 | 9,3 | 34,8 | 253 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 12,3 | 49 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 7,4 | 9,8 | 59,8 | 363 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2020 | 50 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 12,4 | 10,1 | 10 | 195 |
| 2020 | 70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 190 | 4,4 | 4,6 | 17,3 | 138 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 12,3 | 49 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 59 | 4,5 | 1,7 | 30,5 | 156 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 66 | 4,4 | 0,8 | 29,1 | 126 |
| Итого | | | | 25,9 | 17,2 | 99,2 | 664 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,5 | 157 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,5 | 157 |
| Всего | | | | 121,4 | 104,1 | 431 | 3212 |

Вет. Овощина Е.Е.

Курякова ТА

Согласовано

директор

МЕНЮ

17 ноября 2022

7-11 лет



/Рубкевич Е.А./

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|----------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2020 | 40 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 180 | 26,8 | 13,5 | 39,2 | 409 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 1,6 | 19,4 | 104 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| Итого | | | | 32 | 24,3 | 73,9 | 666 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 23 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,4 | 46 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| Итого | | | | 5,9 | 5,4 | 26,6 | 179 |
| Обед | | | | | | | |
| | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 50 | 2,5 | 6,7 | 3,8 | 88 |
| 2006 | 114,135 | СУП КУРИНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4,5 | 4,6 | 10,3 | 112 |
| 2020 | 61 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 13,7 | 12,8 | 16,6 | 245 |
| 2006 | 66 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 3,9 | 32,7 | 190 |
| 2006 | 585 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,2 | 0,2 | 22,6 | 92 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,6 | 72 |
| Итого | | | | 30,9 | 29,6 | 117,8 | 877 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 5,8 | 7,7 | 28,2 | 206 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,4 | 46 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 61 |
| Итого | | | | 6,5 | 8,2 | 52,4 | 313 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2020 | 50 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 90 | 11,3 | 9,3 | 9 | 180 |
| 2020 | 70 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 160 | 3,6 | 3,3 | 14,5 | 108 |
| 2006 | 627 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 11,4 | 46 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,2 | 78 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,5 | 16,6 | 72 |
| Итого | | | | 19,8 | 14 | 66,7 | 484 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,4 | 5 | 21,5 | 157 |
| Итого | | | | 5,4 | 5 | 21,5 | 157 |
| Всего | | | | 100,5 | 86,5 | 358,9 | 2676 |

Дир. Овокина С.С.

Рубкевичева Т.А.

