

Утверждаю

МЕНЮ

" 1 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	32,04
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	28,15
	Масло сливочное	10	0,18	6,15	0,17	56,6	14	9,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		99,43
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	13,44
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	50,46
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	23,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		115,70
ПОЛДНИК	Макаронны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	34,26
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		39,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 02 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	4,40
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	17,98
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2		85,88
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	14,54
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	18,49
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	21,89
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		114,05
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 100/25	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	24,52
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	384,67		39,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 03 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	74,43
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	5,82
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,14
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		100,41
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,44
	Кукуруза консервированная***	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	66,96
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,14
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		101,56
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	46,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		77,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 04 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	13,25
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	3,36
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		103,16
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	16,56
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		127,35
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	42,52
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,84		46,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 05 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5		114,90
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	15,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	23,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		118,90
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	26,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		44,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 08 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	34,91
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	28,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		88,21
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	18,00
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	38,94
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		127,10
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	42,37
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61		61,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 09 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	11,10
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	59,24
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		101,30
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	13,44
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	21,58
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		137,78
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	37,28
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		55,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 10 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	14,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		93,35
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	51,45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	60,30
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		154,14
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	15,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	18,20
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		46,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Утверждаю

МЕНЮ

" 11 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	10,31
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	121,34
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48		167,70
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	13,99
	Морковь тушеная с луком	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	10,86
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		106,56
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	41,72
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		47,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 12 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная***	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	82,75
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	11,92
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		112,11
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	14,17
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	7,59
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	18,87
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,48
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00

ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		133,85
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	18,94
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		28,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар _____

обед 2 неделя

131,89