

# МЕНЮ

Поведельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
1 Плов из отварной птицы Белки - 19,2 г, Жиры - 19,46г, Углеводы - 46,06 г. Энергетическая ценность 436,21 Ккал/	250	
2 Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал/	200	
4 Хлеб ржано-пшеничный Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал/	15	
5 Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал/	30	
6 Фрукты свежие Белки - 0,56 г, Жиры - 0,56 г, Углеводы - 13,72 г. Энергетическая ценность 62,16 Ккал/	150	
7		
<b>Итого</b> Белки - 23,23 г, Жиры - 20,48 г, Углеводы - 88,41 г. Энергетическая ценность 631,02 Ккал/	645	
<b>Стоимость</b>		96,67

## ОБЕД

1 Борщ с капустой, картофелем, птицей Белки - 5,33 г, Жиры - 8,21 г, Углеводы - 12,92 г. Энергетическая ценность 146,93 Ккал/	250/15	
3 Плов из отварной птицы Белки - 19,20 г, Жиры - 19,46 г, Углеводы - 46,06 г. Энергетическая ценность 436,21 Ккал/	250	
4 Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал/	200	
5 Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал/	25	
6 Хлеб пшеничный Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал/	35	
7		
<b>Итого</b> Белки - 28,96 г, Жиры - 28,39 г, Углеводы - 94,97 г. Энергетическая ценность 750,52 Ккал/	775	

### Стоимость итого:

Итого Белки - 52,19 г, Жиры - 48,87 г, Углеводы - 183,38 г. Энергетическая ценность 1381,54 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

## Приятного аппетита!



# МЕНЮ

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
<b>Капуста квашеная</b>	90	
1 Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал/		
<b>Рагу из птицы</b>	200	
2 Белки - 21,10 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 17,50 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал/		
<b>Кисель плодово-ягодный</b>	200	
3 Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал/		
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	
4 Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал/		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
5 Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал/		
<b>Итого</b>	550	
Белки - 25,32 г, Жиры - 11,71 г, Углеводы - 65,94г. Энергетическая ценность 470,53 Ккал/		
<b>Стоимость</b>		96,67

## ОБЕД

<b>Капуста квашеная</b>	60	
1 Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал/		
<b>Суп крестьянский с крупой и птицей</b>	250/15	
2 Белки - 4,87 г, Жиры - 7,46 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 111,06 Ккал/		
<b>Рагу из птицы</b>	200	
3 Белки - 21,10 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 17,50 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал/		
<b>Кисель плодово-ягодный</b>	200	
4 Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал/		
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25	
5 Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал/		
<b>Хлеб пшеничный</b>	45	
6 Белки - 3,56 г, Жиры - 0,46 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал/		
<b>Итого</b>	795	
Белки - 31,94 г, Жиры - 19,43 г, Углеводы - 84,25 г. Энергетическая ценность 745,57 Ккал/		

Стоимость итого:

Итого Белки - 56,66 г, Жиры - 31,14 г, Углеводы - 150,19 г. Энергетическая ценность 1216,61 Ккал

Зав. производством (старший повар):

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
<b>Котлета рубленая из птицы</b>		
1 Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал/	100	
<b>Картофельное пюре</b>		
2 Белки - 4,62 г, Жиры - 6,61 г, Углеводы - 41,73 г. Энергетическая ценность 244,95 Ккал/	150	
<b>Компот из сушеных фруктов</b>		
3 Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		
4 Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал/	15	
<b>Хлеб пшеничный</b>		
5 Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал/	30	
<b>Икра из кабачков</b>		
6 Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал/	60	
7		
<b>Итого</b>		
Белки - 25,29 г, Жиры - 16,97 г, Углеводы - 99,31 г. Энергетическая ценность 651,27 Ккал/	495	
<b>Стоимость</b>		96,67

## ОБЕД

<b>Икра из кабачков</b>		
1 Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал/	60	
<b>Суп картофельный с горохом и птицей</b>		
2 Белки - 8,88 г, Жиры - 7,82 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 171,19 Ккал/	250/15	
<b>Котлета рубленая из птицы</b>		
3 Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал/	100	
<b>Картофельное пюре</b>		
4 Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,47 Ккал/	150	
<b>Компот из сушеных фруктов</b>		
5 Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		
6 Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал/	25	
<b>Хлеб пшеничный</b>		
7 Белки - 3,55 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,85 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал/	45	
<b>Итого</b>		
Белки - 35,87 г, Жиры - 23,44 г, Углеводы - 106,64 г. Энергетическая ценность 781,21 Ккал/	845	

Стоимость итого:

Итого Белки - 61,16 г, Жиры - 40,41 г, Углеводы - 205,95 г. Энергетическая ценность 1432,48 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
<b>Свекла отварная дольками</b>		
1 Белки - 1,08 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 5,88 г. Энергетическая ценность 28,38 Ккал/		
<b>Гуляш</b>		
2 Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал/	100	
<b>Макаронные изделия отварные</b>		
3 Белки - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал/	150	
<b>Чай фруктовый с яблочками</b>		
4 Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		
5 Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал/	15	
<b>Хлеб пшеничный</b>		
6 Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал/	30	
7		
<b>Итого</b>		
Белки - 20,86 г, Жиры - 17,04 г, Углеводы - 85,96 г. Энергетическая ценность 512,74 Ккал/	555	
<b>Стоимость</b>		96,67

## ОБЕД

<b>Свекла отварная дольками</b>		
1 Белки - 1,08 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 5,88 г. Энергетическая ценность 28,38 Ккал/	60	
<b>Шп из свежей капусты с картофелем, птицей</b>		
2 Белки - 5,26 г, Жиры - 8,18 г, Углеводы - 8,66 г. Энергетическая ценность 129,35 Ккал/	250/15	
<b>Гуляш</b>		
3 Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал/	100	
<b>Макаронные изделия отварные</b>		
4 Белки - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал/	150	
<b>Чай фруктовый с яблочками</b>		
5 Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		
6 Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал/	25	
<b>Хлеб пшеничный</b>		
7 Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал/	30	
<b>Итого</b>		
Белки - 30,41 г, Жиры - 24,38 г, Углеводы - 99,92 г. Энергетическая ценность 740,73 Ккал/	830	
<b>Стоимость итого:</b>		
Итого Белки - 51,27 г, Жиры - 41,42 г, Углеводы - 185,88 г. Энергетическая ценность 1253,47 Ккал/		
Зав. производством (старший повар) :		

**Приятного аппетита!**

# МЕНЮ

Питание - 2 (возраст 7 - 11 лет)  
ЗАВТРАК



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
<b>Горошек зеленый</b> 1 Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал/	60	
<b>Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе</b> 2 Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал/	120	
<b>Рис отварной</b> 3 Белки - 3,89 г, Жиры - 5,73 г, Углеводы - 39,12 г. Энергетическая ценность 223,68 Ккал/	160	
<b>Напиток из шиповника</b> 4 Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 5 Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал/	40	
<b>Хлеб пшеничный</b> 6 Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал/	20	
7		
<b>Итого</b> Белки - 26,2 г, Жиры - 16,42 г, Углеводы - 98,54 г. Энергетическая ценность 646,43 Ккал/	600	
<b>Стоимость</b>		96,67

## ОБЕД

<b>Горошек зеленый</b> 1 Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал/	60	
<b>Суп из овощей с птицей</b> 2 Белки - 4,97 г, Жиры - 7,53 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 124,35 Ккал/	250/15	
<b>Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе</b> 3 Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал/	120	
<b>Рис отварной</b> 4 Белки - 3,89 г, Жиры - 5,73 г, Углеводы - 39,12 г. Энергетическая ценность 223,68 Ккал/	160	
<b>Напиток из шиповника</b> 5 Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал/	200	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> 6 Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал/	40	
<b>Хлеб пшеничный</b> 7 Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал/	20	
<b>Итого</b> Белки - 31,08 г, Жиры - 23,95 г, Углеводы - 107,68 г. Энергетическая ценность 965,13 Ккал/	865	

**Стоимость**

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 57,28 г, Жиры - 40,37, Углеводы - 296,22 г. Энергетическая ценность 1611,56 Ккал

Зав. производством (старший повар):

**Приятного аппетита!**