



МЕНЮ

Вторник - I (возраст от 7 лет)

Позиционное блюдо	гг, мм, (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
1 Икра кабачковая консервированная	Калорийность-33,7, Белки-0,77, Жиры-2,67, Углеводы-2,35	
2 Котлета по-хмыновски	Калорийность-220,76, Белки-15,55, Жиры-35,09, Углеводы-9,07	100
3 Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
4 Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-26,21	200
5 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-13,09	30
Итого за Завтрак Калорийность-620,65, Белки-25,25, Жиры-34,95, Углеводы-90,07		

Дополнительное меню (возраст от 7 лет)

1 Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-136,76, Белки-4,5, Жиры-7,7, Углеводы-12,24	250/10
2 Сок фруктовый	Калорийность-81,42, Белки-1,32, Жиры-0,31, Углеводы-19,59	200
3 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
4 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-13,09	30
Итого за дополнительное меню Калорийность-365,99, Белки-10,05, Жиры-8,73, Углеводы-59,63		

Итого за день Калорийность-1186,14, Белки-35,26, Жиры-42,68, Углеводы-149,70

МЕНЮ

Вторник - I (возраст от 12 лет)

Позиционное блюдо	гг, мм, (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
1 Икра кабачковая консервированная	Калорийность-33,7, Белки-0,77, Жиры-2,67, Углеводы-2,35	60
2 Котлета по-хмыновски	Калорийность-220,76, Белки-15,55, Жиры-35,09, Углеводы-9,07	100
3 Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
4 Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-26,21	200
5 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-13,09	30
Итого за Завтрак Калорийность-812,72, Белки-27,27, Жиры-55,28, Углеводы-110,23		

Комплексный обед (возраст от 12 лет)

1 Икра кабачковая консервированная	Калорийность-33,7, Белки-0,77, Жиры-2,67, Углеводы-2,35	60
2 Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-136,76, Белки-4,5, Жиры-7,7, Углеводы-12,24	250/10
3 Котлета по-хмыновски	Калорийность-220,76, Белки-15,55, Жиры-35,09, Углеводы-9,07	100
4 Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
5 Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-26,21	200
6 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7 Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-13,09	30
Итого за комплексный обед Калорийность-965,32, Белки-34,93, Жиры-63,31, Углеводы-171,62		



МЕНЮ

Среды -1 (возраст от 7 лет)

Наименование блюда	из кал. (белки, жиры (г), углеводов (г))	Выход (г)
--------------------	--	-----------

Завтрак

1	Капуста квашенная	Калорийность-35,70, Белки-0,40, Жиры-0,153, Углеводы-3,32	30
2	Тефтели с соусом	Калорийность-336,80, Белки-8,90, Жиры-27,3, Углеводы-13,31	120
2	Пюре картофельное	Калорийность-134,87, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-21,28	150
3	Чай с сахаром	Калорийность-41,11, Белки-0,19, Углеводы-10,89	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-35, Белки-1,34, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,28, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24

Итого за завтрак Калорийность-791,59, Белки-17,93, Жиры-36,02, Углеводы-66,61

Дополнительное меню (возраст от 7 лет)

1	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-142,98, Белки-5,29, Жиры-5,49, Углеводы-18,25	250/70
2	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32, Жиры-0,32, Углеводы-19,39	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,73	30
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,28, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за дополнительное меню Калорийность-372,31, Белки-10,62, Жиры-6,5, Углеводы-63,44

Итого за день Калорийность-1123,17, Белки-28,73, Жиры-42,52, Углеводы-151,63

МЕНЮ

Среды -1 (возраст от 12 лет)

Наименование блюда	из кал. (белки, жиры (г), углеводов (г))	Выход (г)
--------------------	--	-----------

Завтрак

1	Капуста квашенная	Калорийность-35,70, Белки-0,40, Жиры-0,153, Углеводы-3,32	60
2	Тефтели с соусом	Калорийность-336,80, Белки-8,90, Жиры-27,3, Углеводы-13,31	120
2	Пюре картофельное	Калорийность-134,87, Белки-3,18, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
3	Чай с сахаром	Калорийность-41,11, Белки-0,19, Углеводы-10,89	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,73	30
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,28, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24

Итого за завтрак Калорийность-751,59, Белки-17,93, Жиры-36,02, Углеводы-66,61

Комплексный обед (возраст от 12 лет)

1	Капуста квашенная	Калорийность-35,70, Белки-0,40, Жиры-0,153, Углеводы-3,32	60
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-142,98, Белки-5,29, Жиры-5,49, Углеводы-18,25	250/70
3	Тефтели с соусом	Калорийность-336,80, Белки-8,90, Жиры-27,3, Углеводы-13,31	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,87, Белки-3,18, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
5	Чай с сахаром	Калорийность-41,11, Белки-0,19, Углеводы-10,89	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,73	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,28, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
8	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24

Итого за комплексный обед Калорийность-993,25, Белки-25,89, Жиры-44,37, Углеводы-117,4



МЕНЮ

Четверг - I (возраст от 7 лет)



	Наименование блюда	мл, шт., (чайн), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-54,8, Белки-14,2, Жиры-4,43	
2	Омлет натуральный	Калорийность-217,82, Белки-15,28, Жиры-10,08, Углеводы-2,74	150
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,18, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,38, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,71	25

Итого за завтрак Калорийность-516,39, Белки-23,15, Жиры-24,28, Углеводы-33,38

Дополнительное меню (возраст от 7 лет)

1	Суп картофельный с крупой и птицей	Калорийность-141,07, Белки-5,03, Жиры-5,49, Углеводы-17,84	250/79
2	Сок фруктовый	Калорийность-83,82, Белки-0,32, Жиры-0,32, Углеводы-19,58	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,81, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,18, Углеводы-12,09	30

Итого за дополнительное меню Калорийность-370,83, Белки-8,56, Жиры-6,5, Углеводы-65,21

Итого за день Калорийность-906,69, Белки-31,77, Жиры-30,78, Углеводы-98,69

МЕНЮ

Четверг-I (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	мл, шт., (чайн), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-54,8, Белки-14,2, Жиры-4,43	15
2	Омлет натуральный	Калорийность-217,82, Белки-15,28, Жиры-10,08, Углеводы-2,74	180
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,18, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,38, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,71	25

Итого за завтрак Калорийность-503,17, Белки-26,22, Жиры-27,9, Углеводы-33,92

Комплексный обед (возраст от 12 лет)

1	Суп картофельный с крупой и птицей	Калорийность-141,07, Белки-5,03, Жиры-5,49, Углеводы-17,84	250/79
3	Рагу с мясом	Калорийность-451,51, Белки-16,23, Жиры-11,47, Углеводы-27,33	280
3	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,81, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,18, Углеводы-12,09	30
6	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,71	25

Итого за комплексный обед Калорийность-860,87, Белки-35,23, Жиры-28,96, Углеводы-69,27

3



МЕНЮ

Пятница-1 (возраст от 7 лет)



Наименование блюда	гг. вып. (ккал), Белки (г), Углеводы (г)	Выход (г)
--------------------	--	-----------

Завтрак

1	Горошек зеленый отварной	Калорийность-9,51, Белки-0,77, Жиры-0,1, Углеводы-3,63	28
2	Гуляш из мяса	Калорийность-268,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
3	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,78, Белки-5,46, Жиры-3,89, Углеводы-34,91	150
4	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за Завтрак Калорийность-734,51, Белки-25,42, Жиры-32,66, Углеводы-82,98

Дополнительные блюда (возраст от 7 лет)

1	Суп с рыбными консервами	Калорийность-131,43, Белки-7,43, Жиры-4, Углеводы-16,37	250
2	Чай с сахаром	Калорийность-41,11, Белки-0,19, Углеводы-10,09	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за обед Калорийность-318,27, Белки-12,8, Жиры-4,82, Углеводы-54,20

Итого за день Калорийность-1052,94, Белки-37,87, Жиры-37,48, Углеводы-137,14

МЕНЮ

Пятница--1 (возраст от 12 лет)

Наименование блюда	гг. вып. (ккал), Белки (г), Углеводы (г)	Выход (г)
--------------------	--	-----------

Завтрак

1	Горошек зеленый отварной	Калорийность-13,97, Белки-1,09, Жиры-0,07, Углеводы-2,27	30
2	Гуляш из мяса	Калорийность-268,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
3	Макаронные изделия отварные	Калорийность-294,03, Белки-6,55, Жиры-4,47, Углеводы-41,9	160
4	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30

Итого за Завтрак Калорийность-782,94, Белки-23,26, Жиры-33,63, Углеводы-90,44

Комплексный обед

1	Горошек зеленый отварной	Калорийность-13,97, Белки-1,09, Жиры-0,07, Углеводы-2,27	30
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-131,43, Белки-7,43, Жиры-4, Углеводы-16,37	250
3	Гуляш из мяса	Калорийность-268,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-294,03, Белки-6,55, Жиры-4,47, Углеводы-41,9	160
5	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,31, Жиры-0,42, Углеводы-8,2	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,33, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20

Итого за комплексный обед Калорийность-843,33, Белки-33,17, Жиры-37,35, Углеводы-97,51