

МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

Наименование блюда		Выход	Цена, руб.
1	Плов из отварной птицы Белки - 19,2 г, Жиры - 19,46 г, 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 52,16 Ккал	150	
7			
Итого Белки - 23,23 г, Жиры - 20,48 г, Углеводы - 88,41 г. Энергетическая ценность 631,02 Ккал		645	
Стоимость			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			
Итого 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 блюд	Выход	Цена, руб.
Капуста квашеная	90	
1 \Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал\		
Рагу из птицы	200	
2 \Белки - 21,10 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 17,50 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\		
Кисель плодово-ягодный	200	
3 \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\		
Хлеб ржано-пшеничный	20	
4 \Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал\		
Хлеб пшеничный	40	
5 \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\		
Итого	550	
\Белки - 25,32 г, Жиры - 11,71 г, Углеводы - 65,94г. Энергетическая ценность 470,53 Ккал\		
Стоимость		96,67

ОБЕД

Капуста квашеная	60	
1 \Белки - 1,01 г, Жиры - 4,25 г, Углеводы - 1,69 г. Энергетическая ценность 49,10 Ккал\		
Суп крестьянский с крупой и птицей	250/15	
2 \Белки - 4,87 г, Жиры - 7,46 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 111,06 Ккал\		
Рагу из птицы	200	
3 \Белки - 21,10 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 17,50 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\		
Кисель плодово-ягодный	200	
4 \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\		
Хлеб ржано-пшеничный	25	
5 \Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал\		
Хлеб пшеничный	45	
6 \Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал\		
Итого	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 блюд	Выход	Цена, руб
1 Котлета рубленая из птицы Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал/	100	
2 Картофельное пюре Белки - 4,62 г, Жиры - 6,61 г, Углеводы - 41,73 г. Энергетическая ценность 244,95 Ккал/	150	
3 Компот из сушеных фруктов Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 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 Икра из кабачков Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал/	60	
7		
Итого Белки - 25,29 г, Жиры - 16,97 г, Углеводы - 99,31 г. Энергетическая ценность 651,27 Ккал/	495	
Стоимость		96,67

ОБЕД

1 Икра из кабачков Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал/	60	
2 Суп картофельный с рыбными консервами Белки - 4,64 г, Жиры - 6,05 г, Углеводы - 14,29 г. Энергетическая ценность 130,2 Ккал/	250/15	
3 Котлета рубленая из птицы Белки - 15,88 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 3,21 г. Энергетическая ценность 117,22 Ккал/	100	
4 Картофельное пюре Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,47 Ккал/	150	
5 Компот из сушеных фруктов Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал/	200	
6 Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,40 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 12,35 г. Энергетическая ценность 57,47 Ккал/	25	
7 Хлеб пшеничный Белки - 3,56 г, Жиры - 0,45 г, Углеводы - 21,86 г. Энергетическая ценность 105,75 Ккал/	45	
Итого Белки - 31,63 г, Жиры - 21,67, Углеводы - 104,61 г. Энергетическая ценность 740,22 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.
1	Свекла отварная дольками \Белки - 1,08 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 5,88 г. Энергетическая ценность 28,38 Ккал\	60	
2	Гуляш \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	Макаронные изделия отварные \Белки - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\	150	
4	Чай фруктовый с яблоками \Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 0,84 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 7,41 г. Энергетическая ценность 34,49 Ккал\	15	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
Итого \Белки - 20,86 г, Жиры - 17,04 г, Углеводы - 85,96 г. Энергетическая ценность 512,74 Ккал\		555	
Стоимость			96,67

ОБЕД

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

Стоимость итого:

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

Пятица - 2 (возраст 7 - 11 лет)



ЗАВТРАК

Наименование блюда		Выход	Цена, руб.
1	Горошек зеленый Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал/	60	
2	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал/	120	
3	Каша рассыпчатая гречневая Белки - 8,7г, Жиры - 7,8 г, Углеводы - 42,6 г. Энергетическая ценность 279 Ккал/	150	
4	Напиток из шиповника Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал/	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал/	40	
6	Хлеб пшеничный Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал/	20	
7			
Итого Белки - 30,91 г, Жиры - 18,49г, Углеводы - 102,02 г. Энергетическая ценность 701,75 Ккал/		590	
Стоимость			96,67

ОБЕД

1	Горошек зеленый Белки - 1,86 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 3,90 г. Энергетическая ценность 24,12 Ккал/	60	
2	Суп из овощей с птицей Белки - 4,97 г, Жиры * 7,53 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 124,35 Ккал/	250/15	
3	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе Белки - 15,93 г, Жиры - 9,73 г, Углеводы - 10,77 г. Энергетическая ценность 194,37 Ккал/	120	
4	Каша рассыпчатая гречневая Белки - 8,7г, Жиры - 7,8 г, Углеводы - 42,6 г. Энергетическая ценность 279 Ккал/	150	
5	Напиток из шиповника Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал/	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал/	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал/	20	
Итого Белки - 31,08 г, Жиры - 23,95 г, Углеводы - 107,68 г. Энергетическая ценность 966,13 Ккал/		865	
Стоимость - итого:			