

Утверждаю:
ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 180/5	180/5	5,2	7,2	35,2	229
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,6	1,5	11,3	62
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			14,92	17,64	86,65	578,9

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,28	2,7	6,15	53,7
1	Уха с крупой 200	200	8,14	17,51	13,32	161,44
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			34,76	44,01	110,56	892,7

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,01	Каша рисовая молочная вязкая 200/5 ШК *	205	13,7	18	43,1	324,4
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак			22,02	26,94	94,15	647,8

Обед РП						
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	7,5	6,6	40	233
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
Итого за Обед РП			37,66	40,72	117,47	798,9

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	100	2,25	4,5	10,3	90
73	Уха с крупой 250	250	8,11	6,95	11,5	124
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	7,5	6,6	40	233
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			37,8	38,19	119,59	928,4

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин



МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	9,1	11,06	105,4	155
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	150/5	5,07	4,8	20,02	141
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			22,27	24,66	160,24	471,5

Обед						
33	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60	60	0,6	3	6,2	56
54,05	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 200/5	205	2,1	6	15,4	130
1,22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180	180	24,28	6,31	36,84	304,33
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24	94,4
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			36,23	17,25	121,42	761,73

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.



МЕНЮ



Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	9,1	11,06	105,4	155
138	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200/5	205	4,1	6,1	26,8	182,6
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0,2		9,3	38
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			21,3	25,96	167,02	513,1

Обед РП						
1,79	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	24,28	6,31	36,84	304,33
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0,2		9,3	38
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Обед РП			42,22	25,19	112,76	750,43

Обед						
33	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 100	100	1	5,1	10,4	98,2
54,03	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 250/5	255	2,1	6	15,4	130
1,79	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	24,28	6,31	36,84	304,33
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24	94,4
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			31,26	20,63	103,58	754,93

Шеф-повар _____

Утверждаю:

ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон осень-зима

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			35,26	37,68	90,77	674,56

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,6	2,7	8,7	60
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,08	4,44	9,28	76,8
98	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 180	180	18	25,15	24,1	305,25
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			30,33	34,23	111,96	742,05

Шеф-повар _____

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95	230,4
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	205	7,2	7,36	44,45	282,72
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пш 40	40	3,2	0,4	19,52	96,8
Итого за Завтрак			32,36	32,98	95,92	720,42

Обед РП						
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
1	Сош. Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,8	285,8
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед РП			18,88	26,67	81,24	632,8

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	100	1	4,5	14,5	100
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
101,06	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 200	200	18,96	19	22,2	313,2
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			32,21	30,99	118,18	809,2

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180/5	180/5	7,2	9,1	238	31,5
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
2	Сош Плюшка Новомосковская	100	7	6	53	294
Итого за Завтрак			25,7	27,2	330,22	563

Обед						
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,8	4,9	3,8	72
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	13,04	122,4
131,01	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 180	180	17,1	22,08	28,4	384
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			28,85	33,78	95,12	790,9

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верецагин А.А.



МЕНЮ



Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС 200/5	205	8,1	9,8	35,6	264
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
2,05	Сош Плюшка Новомосковская 100	100	7	6	53	294
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			26,6	27,9	127,82	795,5

Обед РП						
139	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	30,72	38	48,5	600
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Обед РП			38,82	46,8	84,92	773

Обед						
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,8	4,9	3,8	77
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 250/5	250/5	2	6,2	8,8	163,5
139	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	30,72	38	48,5	600
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			43,87	50,94	110,98	1053

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,71	КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180	180	17,04	22,08	28,44	384
6	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,28	2,7	6,15	53,7
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
4,1	СЫР ПОРЦИОННО 10	10	4,65	8,76	12	74,5
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			27,67	34,14	86,29	686,3

Обед						
40	САЛАТ СТЕПНОЙ 60	60	1	2	4,9	45
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	10,32	95,2
125	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 180	180	15,72	18,88	28,55	300,48
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			27,97	27,78	113,65	740,68

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,82	КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	17,04	22,08	28,44	384
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	100	2,25	4,5	10,3	90
4,1	СЫР ПОРЦИОННО 10	10	4,65	8,76	12	74,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Завтрак			32,04	44,14	87,16	721,5

Обед РП						
118,02	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200	200	14,88	16,56	19,5	275
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Обед РП			23,28	25,46	75,92	535,5

Обед						
40	САЛАТ СТЕПНОЙ 100	100	1,6	3,4	8,2	74
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 250/5	255	2	6,2	12,9	119
118,02	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200	200	14,88	16,56	19,5	275
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			22,76	29,38	88,44	719

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин

Верещагин А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша Артек молочная 180/5	185	7,2	7,2	36,8	242
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Сош Булочка Домашняя 100 г	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Завтрак			22,6	27,7	128,62	773

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,6	2,7	8,7	60
1	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ и сметаной 200/5	205	1,84	4,4	10,16	92
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе 60/40	60/40	5,76	8,1	5,1	123,84
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	60	5,67	4,68	25,41	192
Итого за Обед			19,77	23,64	113,57	787

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша Артек молочная 200/5	205	8	8	40,88	268,88
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Сош Булочка Домашняя 100 г	100	7,3	11,7	55,4	358
1	Хлеб пшеничный 40	80	15,8	17,6	51,04	275
Итого за Завтрак			31,3	37,3	158,22	937,38

Обед РП						
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе 60/40	60/40	5,76	8,1	5,1	123,84
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	7,5	6,6	40	233
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
1	Сош Булочка Домашняя 100 г	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Обед РП			24,54	29,52	128,34	878,34

Обед						
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	100	1	4,5	14,5	100
67	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ и сметаной 250/5	255	5,82	5,5	12,7	235,2
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе 60/40	60/40	5,76	8,1	5,1	123,84
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	7,5	6,6	40	233
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			24,36	27,92	120,14	943,04

Шеф-повар _____

Утверждаю:

ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон осень-зима

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 180	180	17,1	22,08	28,4	384
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			31,64	32,76	107,6	831,2

Обед						
	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	60	0,9	5	3,3	64
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	10,32	95,2
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	12,6	242,1
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			24,72	27,47	86,4	708,9

Шеф-повар

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132,01	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	18,9	24,5	31,6	426
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
1,04	Хлеб пшеничный 80	80	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,31	35,03	103,6	838,55

Обед РП						
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	269	14
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Обед РП			32,24	36,28	356,82	552,7

Обед						
626	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 100	100	1,5	8,3	5,5	106
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 250/5	255	2	6,2	12,9	119
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	269	14
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			21,78	35,02	325,54	497,6

Шеф-повар _____

Утверждаю:
ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
630	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С повидлом 120/10	120/10	12,6	9,4	15,3	198
304	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	4,8	16,6	101
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак			29,82	31,44	83,15	661,9

Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками 60	60	0,3	1,4	3,3	27
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,08	4,44	9,28	76,8
1,22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180	180	24,28	6,31	36,84	304,33
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			36,31	14,09	119,3	708,13

Шеф-повар

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322,02	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С повидлом 180/10	180/10	20,8	13,44	28,88	320
304	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	4,8	16,6	101
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
Итого за Завтрак			38,02	35,48	96,73	783,9

Обед РП						
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
276	СОШ Пицца Детская	100				
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Обед РП			11	14,45	68,02	356,5

Обед						
22	Салат из моркови с яблоками 100	100	0,3	1,4	3,3	27
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
1,22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	24,28	6,31	36,84	304,33
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			31,46	16,48	99,58	678,33

Шеф-повар _____

Утверждаю:

ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон осень-зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 180	180	18	25,15	24,1	305,25
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
	Баранка сдобная 80	80	6,64	6,4	47,6	278,4
Итого за Завтрак			32,74	40,35	108,12	756,65

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,28	2,7	6,15	53,7
80	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12,6	12,49	26,2	198,1
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	155	3,66	3,91	37,5	206,6
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
54,05	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 200/5	205	2,1	6	15,4	130
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			28,99	26,94	135,13	800,9

Шеф-повар

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: ст с 12 лет

Сезон осень-зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
101,06	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 200	200	18,96	19	22,2	313,2
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
	Баранка сдобная 80	80	6,64	6,4	47,6	278,4
Итого за Завтрак			37,48	37,32	123,16	892,6

Обед РП						
80	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12,6	12,49	26,2	198,1
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/5	180	4,4	4,7	45	248
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,23	Сош Булочка Домашняя 100	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Обед РП			28,28	32,01	154,44	967,6

Обед						
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	100	2,25	4,5	10,3	90
54,03	РАССОЛЬНИК Домашний со сметаной 250/5	255	2,1	6	15,4	130
80	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12,6	12,49	26,2	198,1
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/5	180	4,4	4,7	45	248
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			25,33	30,81	124,74	829,6

Шеф-повар _____

Утверждаю:

ИП Верещагин

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	9,1	11,06	105,4	155
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	3,66	33,3	196,16
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,6	1,5	11,3	62
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			20,6	16,82	178,8	551,76

Обед						
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,8	1,5	4,6	38
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	12,22	4,85	27,1	194
320,03	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,8	10,03	9,7	163
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	150/5	5,07	4,8	20,02	141
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			42,54	23,12	131,3	836

Шеф-повар

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.

МЕНЮ

Согласовано:

Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон осень-зима

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	9,1	11,06	105,4	155
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	205	7,2	7,36	44,45	282,72
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200	200	1,6	1,5	11,3	62
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,4	20,52	189,95	638,32

Обед РП						
320,03	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,8	10,03	9,7	163
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180/5	180/5	6,69	5,76	33,03	169,2
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Обед РП			35,61	29,09	131,67	853,8

Обед						
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,3	2,6	7,6	63
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	10,3	8,05	33,9	223
320,03	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	14,8	10,03	9,7	163
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180/5	180/5	6,69	5,76	33,03	169,2
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			37,37	29,66	132,07	869,2

Шеф-повар _____