

Утверждаю

Директор

М Е Н Ю

от 11.11.2023

И.П. Попова

Категория проживающие с 7-11 лет (г)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ 0,200	0,200	4,00	3,600	3,760	14,560	108,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	4,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	4,00	7,150	8,230	24,950	204,10
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	4,00	3,870	3,100	25,200	145,50
Итого:	0,510		19,720	19,690	65,010	520,600
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	4,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	4,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	4,00	3,880	1,420		28,40
3 СМЕТАНА 0,010	0,010	4,00	0,250	2,000	0,340	20,60
4 КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ 0,100	0,100	4,00	1,390	7,380	17,000	218,40
5 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,150	0,150	4,00	4,200	5,100	25,200	163,50
6 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,060	0,060	4,00	0,840	6,000	5,530	80,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	4,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	4,00	3,400	1,260	17,000	103,60
9 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	4,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	4,00				
Итого:	0,888		21,270	26,810	122,560	921,290
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С	170	4,00	27,340	7,400	37,620	334,50
Итого:	0,370		33,140	12,400	47,220	442,500
<b>УЖИН</b>						
1 МАКАРОНИК С МЯСОМ ЗАПЕЧ. 0,265	0,265	4,00	27,190	22,220	41,900	482,60
2 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,060	0,060	4,00	1,860	0,120	3,900	24,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	4,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	4,00	3,400	1,260	17,000	103,60
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,615		37,500	25,600	118,700	883,200
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	4,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	2,713		116,64	88,93	377,39	2932,79

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

и.о.

М Е Н И Ю

от 11.11.2023

М.П. Попова

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	3,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	3,00	3,870	3,100	25,200	145,50
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	3,00	11,180	12,430	49,700	355,60
4 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	3,00	5,100	4,600	0,300	63,00
Итого:	0,615		24,650	24,830	93,400	699,100
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	3,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	3,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	3,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	3,00	3,880	1,420		28,40
4 КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ 0,100	0,100	3,00	1,390	7,380	17,000	218,40
5 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ( ГАРНИР) 0,180	0,180	3,00	5,000	6,100	30,200	196,00
6 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,100	0,100	3,00	1,400	5,040	9,220	95,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	3,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
9 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	3,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	3,00				
Итого:	0,978		24,330	27,490	139,750	1020,590
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	3,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С	170	3,00	27,340	7,400	37,620	334,50
Итого:	0,370		33,140	12,400	47,220	442,500
<b>УЖИН</b>						
1 МАКАРОННИК С МЯСОМ ЗАПЕЧ. 0,265	0,265	3,00	27,190	22,220	41,900	482,60
2 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,100	0,100	3,00	4,420	0,350	12,580	69,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	3,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,675		41,760	26,470	135,880	980,000
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	3,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,998		129,78	96,39	441,45	3323,99

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)