

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

МЕНЮ
от 19.01.2024

Категория проходящие 7-11 лет (а)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	19,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	19,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	19,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	19,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	19,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,745		20,410	19,620	84,050	607,900
Всего:	0,745		20,41	19,62	84,05	607,90

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория сироты проживающие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	4,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	4,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	4,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	4,00	11,180	12,430	49,700	355,60
Итого:	0,615		22,840	23,460	94,200	681,900
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	4,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	4,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,385		2,200	0,760	47,200	217,500
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	3,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	3,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 0,075 / 0,200	0,275	3,00	13,750	15,000	50,800	396,00
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	3,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	3,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	3,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	3,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	3,00				
Итого:	0,926		35,930	23,300	146,660	973,860
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,035 (ВАФЛИ)	0,035	4,00	1,000	8,100	14,800	137,00
Итого:	0,235		6,800	13,100	24,400	245,000
УЖИН						
1 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,120	0,120	4,00	18,500	13,900		196,90
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,200 3	0,200	4,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	4,00	0,200		13,600	56,00
4 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 0, 100	0,100	4,00	4,000	3,300	9,200	75,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	4,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,752		36,250	21,500	103,200	766,300
ВТОРОЙ УЖИН						
1 КЕФИР 0,180	0,180	4,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	3,093		109,53	86,62	422,86	2979,96

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

МЕНЮ
от 19.01.2024

Категория сироты приходящие с 7 лет

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	15,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	15,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	15,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	15,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	15,00	1,600	0,360	14,600	77,50
6 КОНДИТ. ИЗД. 0,035 (ВАФЛИ)	0,035	15,00	1,000	8,100	14,800	137,00
Итого:	0,835		25,440	31,920	123,600	896,400
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	11,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	11,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 0,075 / 0,200	0,275	11,00	13,750	15,000	50,800	396,00
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	11,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	11,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	11,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	11,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	11,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	11,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	11,00				
Итого:	0,920		35,930	23,300	146,660	973,860
Всего:	1,755		61,37	55,22	270,26	1870,26

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория Приходящие 1-4 кл. (7-11)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	21,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	21,00	5,160	3,360		50,80
3 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 0,050 /0,200	0,250	21,00	12,500	13,750	46,250	360,00
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	21,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	21,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	21,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	21,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	21,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	21,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	21,00				
Итого:	0,875		34,260	23,350	133,610	908,460
Всего:	0,875		34,26	23,35	133,61	908,46

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория Проживающие 1-4 кл. (7-1

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	18,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	18,00	5,160	3,360		50,80
3 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 0,050 /0,200	0,250	18,00	12,500	13,750	46,250	360,00
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	18,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	18,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	18,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	18,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	18,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	18,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	18,00				
Итого:	0,881		34,260	23,350	133,610	908,460
Всего:	0,881		34,26	23,35	133,61	908,46

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория проживающие с 7-11 лет (г)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	16,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	16,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	16,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	16,00	7,150	8,230	24,950	204,10
Итого:	0,560		18,810	19,260	69,450	530,400
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	16,00	1,600	0,360	14,600	77,50
2 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	16,00	0,600	0,400	32,600	140,00
Итого:	0,385		2,200	0,760	47,200	217,500
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	6,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,035 (ВАФЛИ)	0,035	6,00	1,000	8,100	14,800	137,00
Итого:	0,235		6,800	13,100	24,400	245,000
УЖИН						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	3,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,200 3	0,200	3,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	3,00	0,200		13,600	56,00
4 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 0,060	0,060	3,00	2,000	3,300	9,200	75,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО 50/10	0,060	3,00	4,530	8,850	23,430	199,10
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	3,00	3,400	1,260	17,000	103,60
Итого:	0,682		30,330	15,010	94,830	662,700
ВТОРОЙ УЖИН						
1 КЕФИР 0,150	0,150	3,00	4,570	3,730	5,970	79,18
Итого:	0,150		4,570	3,730	5,970	79,180
Всего:	2,012		62,71	51,86	241,85	1734,78

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	30,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	30,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	30,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	30,00	11,180	12,430	49,700	355,60
Итого:	0,615		22,840	23,460	94,200	681,900
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	30,00	1,600	0,360	14,600	77,50
2 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	30,00	0,600	0,400	32,600	140,00
Итого:	0,385		2,200	0,760	47,200	217,500
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	30,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	30,00	5,160	3,360		50,80
3 ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 0,075 / 0,200	0,275	30,00	13,750	15,000	50,800	396,00
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	30,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	30,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	30,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	30,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	30,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	30,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	30,00				
Итого:	0,926		37,210	25,240	146,660	996,260
ПОЛДНИК						
1 КОНДИТ. ИЗД. 0,035 (ВАФЛИ)	0,035	7,00	1,000	8,100	14,800	137,00
2 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	7,00	5,800	5,000	9,600	108,00
Итого:	0,235		6,800	13,100	24,400	245,000
УЖИН						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	4,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,200 3	0,200	4,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	4,00	0,200		13,600	56,00
4 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 0, 100	0,100	4,00	4,000	3,300	9,200	75,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО 50/10	0,060	4,00	4,530	8,850	23,430	199,10
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	4,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,742		34,030	15,650	103,330	714,500
ВТОРОЙ УЖИН						
1 КЕФИР 0,180	0,180	4,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	3,083		108,59	82,71	422,99	2950,56

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.01.2024

Категория приходящие с 12лет и стар

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	111,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	111,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК СО СГУЩ. МОЛ. 0,200	0,200	111,00	2,060	1,730	26,000	128,30
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	111,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	111,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,800		24,440	23,820	108,800	759,400
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 0,25	0,250	111,00	7,500	3,250	17,250	135,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	111,00	5,160	3,360		50,80
3 ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 0,200/0,050	0,250	111,00	19,200	12,200	41,180	376,05
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	111,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	111,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	111,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	111,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	111,00	0,210	0,020	0,900	4,47
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	111,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	111,00				
Итого:	0,895		42,660	22,440	137,040	976,310
Всего:	1,695		67,10	46,26	245,84	1735,71

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)