

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория сироты прож с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	2,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	2,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	2,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	2,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	2,00				
Итого:	0,475		35,120	16,000	74,750	590,000
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	2,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	2,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	2,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	2,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,100	0,100	2,00	0,720	10,080	3,000	103,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	2,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	2,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	2,00				
Итого:	1,032		39,570	32,590	134,650	790,900
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	2,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. (ПЕЧЕНЬЕ) 0,021	0,021	2,00				
Итого:	0,221		5,800	5,000	9,600	108,000
УЖИН						
1 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0,250 /0,075	0,250/0,075	2,00	18,600	21,300	26,700	375,00
2 ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНС.) С Т.О 0,100	0,100	2,00	1,900	8,900	7,700	119,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	2,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,735		30,650	34,100	115,800	922,400
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	2,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,823		117,04	92,89	360,00	2593,10

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория прожив.(7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	10,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	10,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 2	0,2200	10,00	0,380	2,800	25,000	140,00
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	10,00	7,150	8,230	24,950	204,10
Итого:	0,470		34,930	19,930	74,850	638,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	10,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	10,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. (ПЕЧЕНЬЕ) 0,021	0,021	10,00				
Итого:	0,221		5,800	5,000	9,600	108,000
УЖИН						
1 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0,250/0,050 9	0,250/0,050	10,00	18,600	21,300	26,700	375,00
2 ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. С Т.О 0,060	0,060	10,00	0,960	3,780	4,440	54,48
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	10,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	10,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	10,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,670		29,710	28,980	112,540	857,880
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	10,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	1,691		75,45	58,34	220,89	1769,18

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

ГКОУ РО Азовская школа №7
Азовская школа №7

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория Приходящие (7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	21,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	21,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 2	0,2200	21,00	0,380	2,800	25,000	140,00
4 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	21,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	21,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,650		35,630	20,630	92,450	722,700
Всего:	0,650		35,63	20,63	92,45	722,70

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория приходящие 12л и ст

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	113,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	113,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	113,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	113,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	113,00				
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	113,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,655		35,820	16,700	92,350	674,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	113,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	113,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	113,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,060/10	0,060	113,00	0,460	3,650	1,430	40,38
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	113,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	113,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	113,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	113,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	113,00				
Итого:	1,002		39,310	26,160	133,080	727,680
Всего:	1,657		75,13	42,86	225,43	1402,28

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор _____ И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория сироты прож с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	2,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	2,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	2,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	2,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	2,00				
Итого:	0,475		35,120	16,000	74,750	590,000
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	2,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	2,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	2,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	2,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,100	0,100	2,00	0,720	10,080	3,000	103,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	2,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	2,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	2,00				
Итого:	1,032		39,570	32,590	134,650	790,900
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	2,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. (ПЕЧЕНЬЕ) 0,021	0,021	2,00				
Итого:	0,221		5,800	5,000	9,600	108,000
УЖИН						
1 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0,250 /0,075	0,250/0,075	2,00	18,600	21,300	26,700	375,00
2 ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНС.) С Т.О 0,100	0,100	2,00	1,900	8,900	7,700	119,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	2,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,735		30,650	34,100	115,800	922,400
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	2,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,823		117,04	92,89	360,00	2593,10

шеф-повар _____

Медицинская сестра(диетическая) _____



Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория ф сироты (7-11лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергети- ческая цен- ность (ккал)
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	2,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	2,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	2,00	3,150	1,200	22,050	112,50
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,060/10	0,060	2,00	0,460	3,650	1,430	40,38
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	2,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	2,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0015	0,0015	2,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0015	0,0015	2,00				
Итого:	0,933		36,560	25,120	117,230	638,380
Всего:	0,933		36,56	25,12	117,23	638,38

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория сироты приход. (7 -11лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	2,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	2,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 2	0,2200	2,00	0,380	2,800	25,000	140,00
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	2,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	2,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,650		35,630	20,630	92,450	722,700
Всего:	0,650		35,63	20,63	92,45	722,70

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М.Е.НЮ
от 08.10.2024

Категория сироты прих с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	0,150	10,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	10,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	10,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	10,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	10,00				
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	10,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,655		35,820	16,700	92,350	674,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	10,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	10,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	10,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,100	0,100	10,00	0,720	10,080	3,000	103,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	10,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	10,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	10,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
Итого:	1,032		39,570	32,590	134,650	790,900
Всего:	1,687		75,39	49,29	227,00	1465,50

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 08.10.2024

Категория Ф (7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	31,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	31,00	18,200	13,500	11,200	23,90
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	31,00	3,150	1,200	22,050	112,50
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,060/10	0,060	31,00	0,460	3,650	1,430	40,38
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	31,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	31,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	31,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0015	0,0015	31,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0015	0,0015	31,00				
Итого:	0,933		36,560	25,120	117,230	638,380
Всего:	0,933		36,56	25,12	117,23	638,38

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)