

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 12.10.2024

Категория сироты прож с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. МАННЫЙ 0,250	0,250	1,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	1,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	1,00	11,180	12,430	49,700	355,60
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	1,00	3,870	3,100	25,200	145,50
Итого:	0,615		24,650	24,830	93,400	699,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	1,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	1,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ, ЯЙЦОМ, СМЕТ.	0,270	1,00	9,450	8,200	16,700	170,60
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	1,00	5,160	3,360		50,80
3 ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ 0,250	0,250	1,00	15,200	13,200	24,200	238,00
4 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	1,00	4,200	1,600	29,400	150,00
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	1,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	1,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	1,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	1,00				
Итого:	1,052		43,760	29,860	145,100	1003,800
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	1,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	1,00	27,900	5,400	27,300	274,00
Итого:	0,350		33,700	10,400	36,900	382,000
УЖИН						
1 ЖАРКОЕ ПО - ДОМ. 0,050/0,250 9	0,300	1,00	19,500	12,000	33,300	324,00
2 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,100	0,100	1,00	0,720	10,080	3,000	103,60
3 КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 0,200	0,200	1,00	0,200	0,200	47,400	194,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	1,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,710		29,970	25,780	132,500	910,000
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,200	0,200	1,00	5,800	5,000	8,400	108,00
Итого:	0,200		5,800	5,000	8,400	108,000
Всего:	3,307		139,18	96,97	466,50	3327,50

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 12.10.2024

Категория прожив. (12 лет и ст.)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. МАННЫЙ 0,250	0,250	6,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	6,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	6,00	11,180	12,430	49,700	355,60
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	6,00	3,870	3,100	25,200	145,50
Итого:	0,615		24,650	24,830	93,400	699,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	6,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	6,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ, ЯЙЦОМ, СМЕТ.	0,270	6,00	9,450	8,200	16,700	170,60
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	6,00	5,160	3,360		50,80
3 ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ 0,250	0,250	6,00	15,200	13,200	24,200	238,00
4 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200	0,200	6,00	4,200	1,600	29,400	150,00
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	6,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	6,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	6,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	6,00				
Итого:	1,052		43,760	29,860	145,100	1003,800
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	6,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	6,00	27,900	5,400	27,300	274,00
Итого:	0,350		33,700	10,400	36,900	382,000
УЖИН						
1 ЖАРКОЕ ПО - ДОМ. 0,050/0,250 9	0,300	6,00	19,500	12,000	33,300	324,00
2 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,100	0,100	6,00	0,720	10,080	3,000	103,60
3 КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 0,200	0,200	6,00	0,200	0,200	47,400	194,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	6,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,710		29,970	25,780	132,500	910,000
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	6,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	3,287		138,58	96,47	465,70	3316,70

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор _____

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 12.10.2024

Категория прожив.(7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. МАННЫЙ 0,250	0,250	1,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	1,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	1,00	7,150	8,230	24,950	204,10
4 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 2	0,2200	1,00	0,380	2,800	25,000	140,00
Итого:	0,560		17,130	20,330	68,450	542,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	1,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	1,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТОФ. С ПШЕНОМ,ЯЙЦОМ, СМЕТ.	0,270	1,00	9,450	8,200	16,700	170,60
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	1,00	5,160	3,360		50,80
3 ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ 0,250	0,250	1,00	15,200	13,200	24,200	238,00
4 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	1,00	3,150	1,200	22,050	112,50
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	1,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	1,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0015	0,0015	0,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0015	0,0015	1,00				
Итого:	0,983		41,010	28,820	129,250	914,500
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	1,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	1,00	27,900	5,400	27,300	274,00
Итого:	0,350		33,700	10,400	36,900	382,000
УЖИН						
1 ЖАРКОЕ ПО - ДОМ. 0,050/0,250 9	0,300	1,00	19,500	12,000	33,300	324,00
2 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 0,060	0,060	1,00	0,460	3,650	1,430	40,38
3 КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 0,200	0,200	1,00	0,200	0,200	47,400	194,00
4 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	1,00	3,400	1,260	17,000	103,60
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,650		28,010	18,710	122,430	794,980
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	1,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	3,073		125,46	83,09	413,53	2938,78

шеф-повар _____

Медицинская сестра(диетическая) _____