

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 13.10.2024

Категория прожив.(7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ 0,200	0,200	1,00	3,600	3,760	14,560	108,00
2 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	1,00	0,500	0,080	23,000	94,00
3 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	1,00	3,850	4,000	24,650	150,50
Итого:	0,470		7,950	7,840	62,210	352,500
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 ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	3,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	3,00	5,160	3,360		50,80
3 ГУЛЯШ 0,050 / 0,075	0,125	3,00	20,800	14,200	7,300	241,30
4 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,150	0,150	3,00	4,200	5,100	25,200	163,50
5 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	3,00	0,480	0,060	1,020	7,80
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	3,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	3,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	3,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	3,00				
Итого:	0,897		40,990	27,780	107,320	870,000
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	3,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД. 0,025 (СУХАРИ)	0,025	3,00	3,200	0,400	17,000	94,00
Итого:	0,225		9,000	5,400	26,600	202,000
УЖИН						
1 РЫБА М. ПРИПУЩ. 0, 120	0,120	3,00	20,400	0,960		90,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 0,150 11	0,150	3,00	3,000	0,600	23,700	112,50
3 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ. МАСЛОМ	0,060/10	3,00	0,900	0,050	4,900	24,00
4 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	3,00	0,200		13,600	56,00
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:	0,662		32,430	11,720	82,630	585,200
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:	2,784		96,24	57,57	334,93	2313,48

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 13.10.2024

Категория сироты прож с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С МАКАР. ИЗД. 0,250	0,250	1,00	5,500	4,700	19,700	145,00
2 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	1,00	0,500	0,080	23,000	94,72
3 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	1,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,575		18,900	19,380	92,000	622,720
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 ЦИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	1,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	1,00	5,160	3,360		50,80
3 ГУЛЯШ 0,050 / 0,075	0,125	1,00	20,800	14,200	7,300	241,30
4 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) 0,180	0,180	1,00	5,000	6,100	30,200	196,00
5 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	1,00	0,800	0,100	1,700	13,00
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	1,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	1,00	5,100	1,900	25,500	155,40
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	1,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	1,00				
Итого:	0,987		43,810	29,460	121,500	959,500
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	1,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД. 0,025 (СУХАРИ)	0,025	1,00	3,200	0,400	17,000	94,00
Итого:	0,225		9,000	5,400	26,600	202,000
УЖИН						
1 РЫБА М. ПРИПУЩ. 0, 120	0,120	1,00	20,400	0,960		90,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВ. 0,200 11	0,200	1,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	1,00	1,800	0,100	9,800	48,00
4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	1,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	1,00	0,200		13,600	56,00
Итого:	0,752		35,950	5,360	103,800	632,400
ВТОРОЙ УЖИН						
1 КЕФИР 0,180	0,180	1,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	3,099		114,47	65,20	401,30	2736,62

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор _____

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 13.10.2024

Категория прожив. (12лет и ст.)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 СУП МОЛ. С МАКАР. ИЗД. 0,250	0,250	6,00	5,500	4,700	19,700	145,00
2 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	6,00	0,500	0,080	23,000	94,00
3 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	6,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,575		18,900	19,380	92,000	622,000
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 ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ. 0,250 11	0,250	6,00	2,300	2,000	6,300	60,00
2 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	6,00	5,160	3,360		50,80
3 ГУЛЯШ 0,050 / 0,075	0,125	6,00	20,800	14,200	7,300	241,30
4 КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) 0,180	0,180	6,00	5,000	6,100	30,200	196,00
5 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	6,00	0,800	0,100	1,700	13,00
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) 0,200	0,200	6,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	6,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	6,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	6,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	6,00				
Итого:	0,987		43,810	29,460	121,500	959,500
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	7,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД. 0,025 (СУХАРИ)	0,025	7,00	3,200	0,400	17,000	94,00
Итого:	0,225		9,000	5,400	26,600	202,000
УЖИН						
1 РЫБА М. ПРИПУЦ. 0, 120	0,120	7,00	20,400	0,960		90,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВ. 0,200 11	0,200	7,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	7,00	1,800	0,100	9,800	48,00
4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,МАСЛО 50/10	0,060	7,00	4,530	8,850	23,430	199,10
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	7,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	7,00	0,200		13,600	56,00
Итого:	0,762		36,030	12,610	103,930	698,500
ВТОРОЙ УЖИН						
1 КЕФИР 0,200	0,200	7,00	5,800	5,000	8,000	106,00
Итого:	0,200		5,800	5,000	8,000	106,000
Всего:	3,129		114,84	72,95	402,23	2812,60

шеф-повар _____

Медицинская сестра(диетическая) _____