

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория сироты прож с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	2,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	2,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	2,00	0,500	0,080	23,000	94,72
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:	0,565		13,950	13,380	66,150	443,220
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	2,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	2,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250	0,250	2,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	2,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ 0,265	0,265	2,00	32,900	18,760	21,700	391,28
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	2,00	0,800	0,100	1,700	13,00
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	2,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,100	0,100	2,00	7,600	0,800	49,200	235,00
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				
10 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	2,00	5,160	3,360		50,80
Итого:	1,007		54,870	29,720	139,830	1069,870
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	2,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	2,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,300		15,300	10,500	34,500	296,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	2,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,200 3	0,200	2,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,100	0,100	2,00	1,400	5,040	9,220	95,00
4 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	2,00	0,200		13,600	56,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,732		31,350	10,140	103,220	668,400
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	2,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	3,164		122,28	69,34	401,10	2797,49

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория Ф (7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250	0,250	36,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	36,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ 0,235	0,235	31,00	29,200	16,800	19,440	350,40
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	36,00	0,480	0,060	1,020	7,80
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	36,00				
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	36,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	36,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0015	0,0015	36,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0015	0,0015	36,00				
10 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ ПЕРВОГО БЛЮДА)	0,075	23,00	19,350	12,600		190,50
11 МАКАРОННИК С МЯСОМ(СВИНИНА)	0,235	5,00	20,480	15,180	40,590	386,77
12 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,050 (СВИНИНА)	0,050	13,00	9,700	3,550	0,150	72,50
Итого:	1,008		89,810	55,800	115,340	1355,170
Всего:	1,008		89,81	55,80	115,34	1355,17

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

**М Е Н Ю**  
от 09.12.2024

Категория сироты прих с 12 и старше

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	9,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	9,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	9,00	0,500	0,080	23,000	94,72
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	9,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	9,00				
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	9,00	0,700	0,700	17,600	84,60
7 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	9,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,845		24,150	19,580	108,650	715,820
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250	0,250	9,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	9,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ 0,265	0,265	9,00	32,900	18,760	21,700	391,28
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	9,00	0,800	0,100	1,700	13,00
5 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	9,00	0,560	0,050	27,890	113,79
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	9,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	9,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	9,00				
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	9,00				
10 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	9,00	5,160	3,360		50,80
Итого:	0,957		51,720	30,520	113,930	967,870
Всего:	1,802		75,87	50,10	222,58	1683,69

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория сироты прожив.(7 -11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергети- ческая цен- ность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 0,200	0,200	1,00	3,730	3,900	15,100	112,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	1,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	1,00	0,500	0,080	23,000	94,00
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	1,00	7,150	8,230	24,950	204,10
Итого:	0,510		16,480	16,810	63,350	473,100
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	1,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	1,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,300		15,300	10,500	34,500	296,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	1,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,150	0,150	1,00	3,000	6,000	23,700	112,50
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,060	0,060	1,00	0,840	6,000	5,530	80,00
4 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	1,00	0,200		13,600	56,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	1,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	1,00	3,400	1,260	17,000	103,60
Итого:	0,622		28,090	15,660	83,130	564,100
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,150	0,150	1,00	4,570	3,730	5,970	79,18
Итого:	0,150		4,570	3,730	5,970	79,180
Всего:	1,962		65,74	47,80	237,15	1636,98

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория Приходящие ( 7-11 лет )

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 0,200	0,200	20,00	3,730	3,900	15,100	112,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	20,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	20,00	0,500	0,080	23,000	94,00
4 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	20,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	20,00	0,700	0,700	17,600	84,60
6 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	20,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,790		26,680	23,010	105,850	745,700
Всего:	0,790		26,68	23,01	105,85	745,70

шеф-повар \_\_\_\_\_

Медицинская сестра(диетическая) \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория приходящие 12л и ст

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ГРЕЧНЕВОЙ 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 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	111,00	0,500	0,080	23,000	94,72
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	111,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	111,00				
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	111,00	0,700	0,700	17,600	84,60
7 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	111,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,845		24,150	19,580	108,650	715,820
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250	0,250	111,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	111,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ 0,265	0,265	111,00	32,900	18,760	21,700	391,28
4 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	111,00	0,800	0,100	1,700	13,00
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 0,100	0,100	111,00	7,600	0,800	49,200	235,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	111,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	111,00				
10 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,050 (СВИНИНА)	0,050	111,00	9,700	3,550	0,150	72,50
Итого:	1,037		59,410	29,910	139,980	1091,570
Всего:	1,882		83,56	49,49	248,63	1807,39

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория сироты приход. (7 -11лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 0,200	0,200	1,00	3,730	3,900	15,100	112,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	1,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	1,00	0,500	0,080	23,000	94,00
4 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	1,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	1,00	0,700	0,700	17,600	84,60
6 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	1,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,790		26,680	23,010	105,850	745,700
Всего:	0,790		26,68	23,01	105,85	745,70

шеф-повар \_\_\_\_\_

Медицинская сестра(диетическая) \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 09.12.2024

Категория прожив.( 7-11 лет)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 0,200	0,200	12,00	3,730	3,900	15,100	112,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	12,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 2	0,200	12,00	0,500	0,080	23,000	94,00
4 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	12,00	7,150	8,230	24,950	204,10
Итого:	0,510		16,480	16,810	63,350	473,100
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	14,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	14,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	14,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	14,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,300		15,300	10,500	34,500	296,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА НАВАГА ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	14,00	16,200	0,800		79,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,150	0,150	14,00	3,000	6,000	23,700	112,50
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,060	0,060	14,00	0,840	6,000	5,530	80,00
4 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	14,00	0,200		13,600	56,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	14,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	14,00	3,400	1,260	17,000	103,60
Итого:	0,622		28,090	15,660	83,130	564,100
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,150	0,150	14,00	4,570	3,730	5,970	79,18
Итого:	0,150		4,570	3,730	5,970	79,180
Всего:	1,962		65,74	47,80	237,15	1636,98

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)



Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

И.П. Попова

**М Е Н Ю**  
от 09.12.2024

Категория прожив. ( 12лет и ст.)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	27,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	27,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФЕЙНЫЙ Н-К 0,200 4	0,200	27,00	0,500	0,080	23,000	94,72
4 РОЖОК МАСЛО 0,050/10	0,060	27,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 СЫР 0,015	0,015	27,00				
Итого:	0,565		13,950	13,380	66,150	443,220
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	27,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	27,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,380		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250	0,250	27,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	27,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	27,00	5,160	3,360		50,80
4 МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ 0,265	0,265	27,00	32,900	18,760	21,700	391,28
5 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	27,00	0,800	0,100	1,700	13,00
6 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	27,00	0,560	0,050	27,890	113,79
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,100	0,100	27,00	7,600	0,800	49,200	235,00
8 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	27,00	5,100	1,900	25,500	155,40
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	27,00				
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	27,00				
Итого:	1,007		54,870	29,720	139,830	1069,870
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	27,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 0,100	0,100	27,00	9,500	5,500	24,900	188,00
Итого:	0,300		15,300	10,500	34,500	296,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА М. ПРИПУЦ. 0,100	0,100	27,00	16,200	0,800		75,00
2 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 0,200 3	0,200	27,00	4,000	0,800	31,600	150,00
3 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 0,100	0,100	27,00	1,400	5,040	9,220	95,00
4 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	27,00	0,200		13,600	56,00
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	27,00	4,450	1,600	23,300	133,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	27,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,732		31,350	10,140	103,220	664,400
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	27,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	3,164		122,28	69,34	401,10	2793,49

шеф-повар \_\_\_\_\_

Медицинская сестра(диетическая) \_\_\_\_\_