

Утверждаю
Директор



Меню
" 02 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,57
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		81,30
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	11,61
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		165,57
ПОЛДНИ	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	26,09
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		54,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		54,91

Ст. повар

Утверждаю
Директор



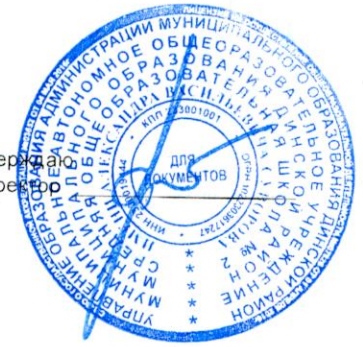
Меню
" 03 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		153,88
ПОЛДНИ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,60
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

Утверждаю
Директор



Меню
" 04 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	63,20
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	14,39
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,94
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	49,38
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		187,60
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	23,40
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	12,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		47,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар

Утверждаю
Директор



Меню
" 05 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	79,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		122,63
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,30
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		103,06
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73		66,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	51,08	237,88	1708,55		

Ст. повар

Утверждаю
Директор



Меню
"06" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нутриент	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		118,09
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		131,31
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,64
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		31,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар

Утверждаю
Директор



Меню
" 02 " октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	37,01
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		95,35
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	17,41
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,60
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		185,01
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	39,13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	36,16	387,81		66,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	233,81			

Ст. повар



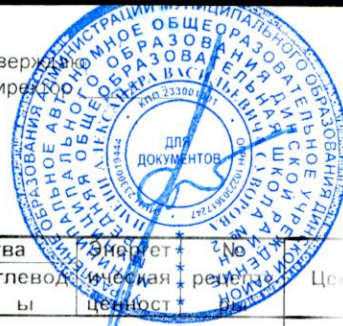
Меню
" 03 " октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	77,12
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		114,24
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		176,52
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	39,90
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	450,94		58,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	79,41	52,22	352,01	2136,26		

Ст. повар

Утверждаю
Директор



Меню
"04 " октября 2023г.

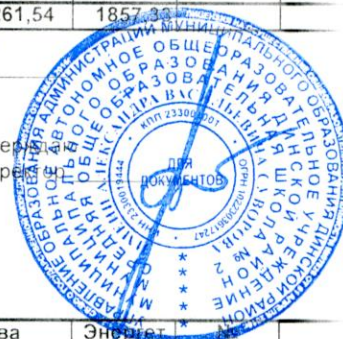
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК								
	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	61,70
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	10,03
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	10,03
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,00
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		101,20
ОБЕД								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	74,00
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	12,00
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	2,00
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	1,05
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	1,00
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	1,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		24,00
ПОЛДНИК								
	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	2,00
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	1,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	1,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	357,6		5,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1857,33		

Ст. повар

Буря

Утверждаю
Директор



Меню
"05" октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК								
	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	1,00
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	10,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	1,00
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	1,00
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	1,00
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	20,85	22,54	82,19	627,94		15,00
ОБЕД								
	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	1,00
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	1,00
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	6,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	1,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	1,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	1,00
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		11,00
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	8,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	1,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,59	13,79	35,84	395,42		9,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	64,26	56,56	262,09	1886,66		

Ст. повар

Буря

Утверждаю
Директор



Меню
"06" октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
День 10								
ЗАВТРАК								
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	84
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	104
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		121
ОБЕД								
	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	104
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	77
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	104
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	104
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		144
ПОЛДНИК								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,32	12,07	61,64	395,45		48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28		173

Ст. повар