

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя первая: день 12 октября:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Стоимость (руб)
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Чай с медом	300/10	7,5	4,5	30,9	213,0		18-00
	Чай с медом	215	1,4	1,6	14,3	81,9	630	6-00
	Хлеб пш.	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за завтрак								
2-й завтрак	Вареная овсянка	100	4,6	0,0	56,4	288	106	10-00
	Чай с сах	215			14,94	56,1	628	5-00
Итого за 2-й завтрак								
Обед	Мясной суп с картошкой	300	5,92	11,33	20,89	197,1	187	24-00
	Пюре картофельное	200	7,32	6,41	52,4	284,46	469	15-00
	К-та по-польски	100	14,48	20,94	9,38	293,22	414	64-00
	Компот из фруктов	200	0,16	-	28,44	108,16	585	10-00
	Хлеб пш.	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5-00
	Хлеб дарм	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за обед								
Полдник	Супчик молочный	400	34,0	28,0	224,0	1320		
Итого за полдник								
Ужин	Суп	215	20,66	18,48	56,42	440,88	601	80-00
	Кар. салат	200			19,98	44,8	462	10-00
	Хлеб дарм	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5-00
Итого за ужин								

Шеф-повар

[Signature]

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя первая: день 13 октября :



308

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Стоимость (руб)
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Какао с медом	300/10	9,9	1,2	65,4	312,6		17-00
	какао	200	12,5	3,9	25,48	144,42	642	12-00
	хлеб кеш.	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за завтрак								
2-й завтрак	песр. с яблок	45	4,21	1,42	44,14	226,93		15-00
	чбес с сах	215			14,94	56,1	628	5-00
Итого за 2-й завтрак								
Обед	Пассатын. Яом	300	5,48	11,42	35,44	260,7		29-00
	прижета туш	200	5,24	6,66	18,32	151,56	482	20-00
	кушет мясной	125	25,05	14,34	13,22	283,21	617	90-00
	кеш. из барен	200			9,99	34,4		11-00
	хлеб кешен	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5-00
	хлеб гарн	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за обед								
Полдник	Печенье							
	Понжур	232	8,12	16,4	148,4	1044		
	Сок абес.	200	1,0	-	23,4	94		36-00
Итого за полдник								
Ужин	Лейто барен	40	5,08	4,6	0,28	62,8		11-00
	Владис с бар	150/30	20,24	10,13	44,86	416,26	683	54-00
	чай о кеш	215	1,4	1,6	14,33	85,1	630	6-00
	хлеб кеш.	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за ужин								

Шеф-повар

[Signature]

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя первая: день 14 октября :



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Стоимость (руб.)
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Капуста mashed 300/10		9,0	9,6	15,9	294,0		23-00
	кар. макароны 200				19,88	44,8	462	10-00
	кисель кеш. 50		3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за завтрак								
2-й завтрак	кар. с лук, яблок 45		4,21	1,42	44,14	226,93		12-00
	чай с сах 215				14,94	56,1	628	5-00
Итого за 2-й завтрак								
Обед	Фарш из св. колб 300		4,34	11,31	29,11	230,25	140	44-00
	рис отварн 200		4,95	4,85	54,19	293,42	465	15-00
	тертееее 120		16,50	24,54	14,1	344,82	423	48-00
	Сок абрикот 200		1,0	-	23,4	94		18-00
	Кисель кеш. 120		5,64	0,84	59,46	256,8		5-00
	Кисель гарн 50		3,8	0,3	26,15	116,5		2-00
Итого за обед								
Полдник	Йогурт 500		16,5	12,5	26,5	286,0		
Итого за полдник								
Ужин	Капуста туш 200		5,24	6,66	18,32	151,36	482	20-00
	шкмшесев 100		16,48	19,3	2,93	244,11	413	90-00
	какао 200		12,5	3,9	25,48	144,42	642	12-00
	кисель гарн 120		5,64	0,84	59,46	256,8		5-00
Итого за ужин								

Шеф-повар

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя первая: день 15 октября :



308

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Какао с орехами	300/10	12,6	11,7	35,1	295,8	262	16
	чай с сах	215			14,97	56,1	628	5
	кисель пер.	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2
Итого за завтрак								
2-й завтрак	пер. со сусес	45	4,21	1,42	44,14	226,93		16
	чай с сах	215			14,97	56,1	628	5
Итого за 2-й завтрак								
Обед	Винегрет	100	1,46	10,02	8,9	131,33	60	16
	Суп карт. с рыб. конж	200	5,4	4,5	10,2	103,8		20
	каша гречнев	200	11,69	8,46	62,9	361,06	463	13
	суп с картош	100/50	32,10	24,94	11,44	451,60	591	13
	кисель пер.	200	0,16	-	28,47	108,16	585	10
	кисель пер.	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5
	кисель гарн	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2
Итого за обед								
Полдник	варени	250	10,0	62,5	167,5	1245,0		
	сах сбебоз	200	1,0	-	23,4	94		8
Итого за полдник								
Ужин	пюре карт.	200	11,99	21,62	36,03	274,85	299	24
	бисквитное	106	25,3	32,8	-	396,18	411	10
	кар. каша	200			19,98	44,8	762	10
	кисель гарн	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5
Итого за ужин								

Шеф-повар СФ

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя первая: день 16 октября



308

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	С	б
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Чай с сахаром	300/10	4,43	59,22	54,04	353,3	262	2	
	какао	100	12,5	3,9	25,48	144,42	642	1	
	Кефир кис.	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2	
Итого за завтрак									
2-й завтрак	песч. с яблок	75	4,21	1,42	44,14	226,93		1	
	песч. с сах	215			14,94	56,1	628	3	
Итого за 2-й завтрак									
Обед	С-т из свеклы	100	3,17	14,29	2,31	65,46	29	1	
	Суп Малеша	300	12,83	16,95	31,45	304,48	218-1040	3	
	пюре карто.	200	11,99	21,62	36,03	244,85	299	2	
	п-та куриная	100	15,5	4,0	8,5	160,0		6	
	кар. из варен	200			9,99	34,4		11	
	Кефир кис.	120	5,64	0,84	59,46	256,8		5	
	Кефир гарн	50	3,8	0,3	26,15	116,5		2	
Итого за обед									
Полдник	печенье	200	15,2	31,0	124,2	856,6			
	Сок яблоч	200	1,0	-	23,4	94		3	
Итого за полдник									
Ужин									
Итого за ужин									

Шеф-повар

[Signature]