

11.09.2023г



**МЕНЮ дети от 12 до 18 лет
1 день, 2 недели**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Гуляш из свинины 50/50 | 100 | 11,34 | 29 | 4,5 | 322 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7 | 47,57 | 298 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 30 | 0,33 | | 1,14 | 7 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батончик к чаю | 31 | 2,33 | 1 | 15,93 | 81 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 556 | 24,73 | 37 | 84,17 | 769 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом, курой 250/10 | 260 | 7,04 | 4 | 20,08 | 146 |
| Тефтели Нежные с соусом 70/50 | 120 | 8,82 | 23 | 9,81 | 280 |
| Рис отварной | 180 | 4,61 | 6 | 48,2 | 269 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 1 | 15,03 | 78 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 820 | 23,64 | 34 | 108,15 | 834 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Плюшка | 50 | 5,6 | 4 | 54,88 | 276 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 380 | 6,12 | 5 | 87,82 | 425 |

Управляющий директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

12.09.2023



**МЕНЮ дети от 12 до 18 лет
2 день, 2 недели**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Шницель из свинины рубленый | 100 | 11,08 | 29 | 12,4 | 354 |
| Макароны отварные | 180 | 7,56 | 5 | 48,21 | 271 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7 | 222 | 0,26 | | 15,24 | 63 |
| Батон йодированный | 48 | 3,6 | 1 | 24,67 | 126 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 550 | 22,5 | 35 | 100,52 | 814 |
| Обед | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10 | 260 | 5,61 | 3 | 17,01 | 118 |
| Жаркое по-домашнему с овощами свежим 24/176/50гр (говяд.) | 250 | 10,55 | 5 | 34,94 | 227 |
| Сок | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | | 8,02 | 42 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52 |
| Пышка домашняя | 50 | 8,1 | 2 | 50,5 | 252 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 804 | 27,34 | 11 | 140,95 | 779 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Груша 1 шт | 115 | 0,33 | | 8,52 | 38 |
| Пышка сахарная 50 | 50 | 8,1 | 2 | 50,5 | 252 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 365 | 8,43 | 2 | 79,22 | 378 |

Управляющий директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

13.09.2023



**МЕНЮ дети от 12 до 18 лет
3 день, 2 недели**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10 | 160 | 4,67 | 10 | 26,65 | 216 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5 | 220 | 0,25 | | 15,18 | 63 |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 79 |
| Печенье "Венское" | 30 | 1,8 | 4 | 18 | 115 |
| Груша 1 шт | 160 | 0,46 | | 11,85 | 52 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 600 | 9,43 | 15 | 87,1 | 525 |
| Обед | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,9 | 4 | 12,57 | 98 |
| М.Ц.Котлета Рубатка 100 | 100 | 19,34 | 23 | 2,21 | 294 |
| Картофель тушеный | 180 | 3,58 | 7 | 26,45 | 204 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5 | 220 | 0,25 | | 15,18 | 63 |
| Хлеб ржаной | 39 | 2,57 | | 13,03 | 68 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 1 | 12,85 | 66 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 814 | 29,52 | 35 | 82,29 | 793 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 390 | 4,13 | 13 | 56,56 | 364 |

Управляющий директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.

14.09.2023



**МЕНЮ дети от 12 до 18 лет
4 день, 2 недели**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-----------|----------------|-------------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50 | 100 | 14,57 | 15 | 3,34 | 206 |
| Рис отварной | 180 | 4,61 | 6 | 48,2 | 269 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батон йодированный | 38 | 2,85 | 1 | 19,53 | 100 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 533 | 22,23 | 22 | 86,1 | 636 |
| Обед | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,87 | 4 | 8,96 | 84 |
| Биточек мясной "Сочный" | 100 | 13,22 | 21 | 13,22 | 295 |
| Макароны отварные | 180 | 7,56 | 5 | 48,21 | 271 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | | 13,36 | 70 |
| Батон йодированный | 27 | 2,03 | 1 | 13,88 | 71 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 812 | 27,52 | 31 | 112,66 | 852 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Плюшка | 50 | 5,6 | 4 | 54,88 | 276 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 380 | 6,12 | 5 | 87,82 | 425 |

Управляющий директор
Бухгалтер-калькулятор
Зав. Производством

Вахруков М.С.

Стремянова Ю.Ю.

Баруздина О.Е.

15.09.2023



**МЕНЮ дети от 12 до 18 лет
5 день, 2 недели**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Котлета рыбная "Волжанка" | 90 | 11,1 | 8 | 9,91 | 156 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 148 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Батон йодированный | 24 | 1,8 | 1 | 12,34 | 63 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 609 | 16,93 | 15 | 72,1 | 489 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10 | 260 | 8,62 | 3 | 17,8 | 146 |
| Плов со свиной | 220 | 13,05 | 26 | 47,53 | 480 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,66 | | 2,28 | 14 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 |
| Хлеб ржаной | 54 | 3,56 | 1 | 18,04 | 94 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 809 | 26,09 | 30 | 100,68 | 795 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Груша 1 шт | 115 | 0,33 | | 8,52 | 38 |
| Пышка сахарная 50 | 50 | 8,1 | 2 | 50,5 | 252 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 365 | 8,43 | 2 | 79,22 | 378 |

Управляющий директор

Вахроуков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет 6 день, 2 недели

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| Жаркое по-домашнему (говяд.конс.) | 250 | 12,5 | 6 | 41,3 | 269 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,34 | | 1,2 | 6 |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5 | 220 | 0,25 | | 15,18 | 63 |
| Батон йодированный | 39 | 2,93 | 1 | 20,05 | 102 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Завтрак | 699 | 16,54 | 8 | 90,47 | 501 |
| Обед | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой 250/10 | 260 | 5,81 | 3 | 15,88 | 112 |
| Тефтели Нежные с соусом 70/50 | 120 | 8,82 | 23 | 9,81 | 280 |
| Спагетти отварные | 180 | 7,35 | 5 | 50,27 | 283 |
| Напиток из компотной смеси с/м | 200 | 0,15 | | 26,4 | 106 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,45 | | 7,35 | 38 |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Обед | 802 | 24,68 | 38 | 121,61 | 930 |
| Полдник | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 |
| Цена комплекса 75 р. Итого за Полдник | 390 | 4,13 | 13 | 56,56 | 364 |

Управляющий директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав. Производством

Баруздина О.Е.