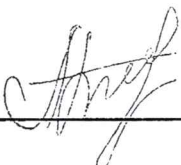



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи	140	12,89	11	58,04	391
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38
Итого за Завтрак	550	13,63	12	104,66	575
Обед					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
Итого за Обед	785	21,26	27	106,79	725
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1765	49,90	54	281,91	1 788

Директор





Биленко В.

Зав. производством

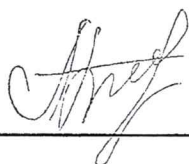
Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83
Каша жидкая молочная пшеничная	230	7,52	7,6	37,4	246
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	72
Итого за Завтрак	505	15,5	17	90,02	570
Обед					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94
Зрза Любимая	110	9,92	20	13,91	275
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай	200	0,02	0	9,79	37
Итого за Обед	775	21,8	30	97,66	734
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
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день	1670	41,41	60	244,24	1 668

Директор



Биленко В.

Зав. производством



Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	40	3,00	4	36,01	169
Котлета "Морячок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
Итого за Завтрак	512,5	20,33	11	118,86	579
Обед					
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69
Итого за Обед	722,5	28,40	25	118,4	778
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день	1665	55,90	42	313,81	1 760

Директор



Биленко В.

Зав. производством



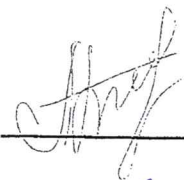
Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 1 недели

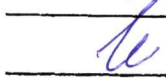
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253
Перлотто	150	4,91	4	37,15	200
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,92	4	5,59	56
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
Итого за Обед	732,5	21,82	35	75,82	674
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1665	55,16	74	223,91	1 750

Директор



Биленко В.

Зав. производством




Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 1 недели

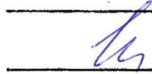
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2	3,29	29
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69
Итого за Обед	702,5	17,36	36	86,1	722
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день	1655,00	46,67	56	263,23	1 671

Директор



Биленко В.

Зав. производством




Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

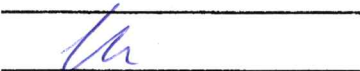
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики	150	7,8	9	44,59	322
Молоко сгущеное	25	1,80	2	13,88	79
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21
Итого за Завтрак	525	10,29	12	80,93	495
Обед					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Чай	200	0,1	0	5,0	37
Пряник	50	3,0	2	38,6	183
Итого за Обед	805	28	29	108,42	763
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1760	53,55	56	259,81	1 746

Директор



Биленко В.

Зав. производством



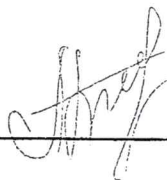
Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	66
Итого за Завтрак	500	17,86	21	100,78	654
Обед					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	32
Рассольник ленинградский	200	2,42	4	13,45	101
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125
Итого за Обед	765	22,57	22	130,16	702
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
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день	1655	44,56	56	287,50	1 721

Директор



Биленко В.

Зав. производством



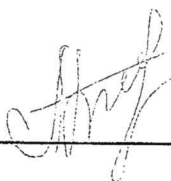
Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Макароны с сыром	180	10,96	9	36,1	271
Печенье	60	4,50	6	46,0	253
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Фрукт	150	1	1	17,40	73
Чай	200	0,02	0	9,79	37
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680
Обед					
Салат из моркови и яблок	30	1,1	7	10,06	103
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110
Итого за Обед	712,5	26,04	36	122,25	887
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день	1752,5	50,61	57	317,49	1 970

Директор



Биленко В.

Зав. производством



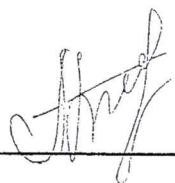
Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 2 недели


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Наггетсы с соусом	100	11,08	9	12,8	138
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1	3,29	27
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19
Итого за Обед	722,5	25,85	40	125,18	951
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1697,5	61,52	69	278,2	1 928

Директор



Биленко В.

Зав. производством



Ильина Е.О.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116
Итого за Завтрак	590	16,69	18	75,82	525
Обед					
Салат из свеклы с сыром	30	1,73	3	3,45	44
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	18	12,91	246
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Чай	200	0,0	0	9,79	37
Итого за Обед	785	23,1	30	110,95	791
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день	1805	45,92	53	257,89	1 685

Директор



Биленко В.

Зав. производством

