



**МЕНЮ**

на 26 октября 2023г.

Пример блюда, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Плотность упаковки		Измерительная единица, вес	№ рецептуры
		Вмест. в	Плотность, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7,0	9,2	41,8	Среднее значение 179
Яйцо вареное всмятку	1шт	3,4	4,9	0,3	Среднее значение 176
Каша с молоком	200	3,8	3,0	24,3	Среднее значение 176
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,0	160,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>868</b>	<b>21,2</b>	<b>17,5</b>	<b>100,6</b>	<b>648,6</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (пюре), свеклы, огурца, соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
Ци из свеклы капуста с картошкой	200	1,7	3,7	8,7	71,7
Бурый/длинный рисовый в соусе	100/200	17,9	20,8	19,3	206,5
Каша гречневая вязкая	180	5,2	5,7	23,8	166,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	80	3,7	0,2	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	139,3
<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>35,0</b>	<b>30,4</b>	<b>134,2</b>	<b>918,6</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Фрукты свежие	200	1,7	0,4	15,7	83,4
Кисель из плодов/яг	200	0,1	0,0	28,2	110,3
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>193,7</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Консервы овощные закусочные (пюре кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Макаронные с сыром	200	19,9	22,5	48,4	433,7
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,3
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/200	5,1/1,9	0,4/0,3	34/13,3	160,8/79,4
<b>Итого за ужин:</b>	<b>600</b>	<b>28,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>	<b>857,6</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Бутерброд с колбасой	20/15	1,0	0,1	19,2	82,4
Чай с сахаром и лимоник	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1
<b>Итого за ужин:</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>
<b>Дополнительные поставки (в среднем из пробных пачек) (2х, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты или овощи или Наситок (соки, напитки, компоты) или Кисло-молочная продукция	200	1,0	0,2	19,0	81,4
<b>Всего за день:</b>		<b>89,9</b>	<b>82,0</b>	<b>430,8</b>	<b>2 702,4</b>

Пример блюда, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Плотность упаковки		Измерительная единица, вес	№ рецептуры
		Вмест. в	Плотность, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>					
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	3,0	7,4	23,0	Среднее значение 178
Яйцо вареное всмятку	1шт	5,5	5,0	68,0	Среднее значение 178
Каша с молоком	200	3,8	3,0	24,3	Среднее значение 178
Хлеб пшеничный	80	4,5	0,4	29,2	137,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>688</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,4</b>	<b>476,6</b>
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (пюре), свеклы, огурца, соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	80	0,9	0,1	5,3	25,7
Ци из свеклы капуста с картошкой	200	1,4	2,9	7,0	60,4
Бурый/длинный рисовый в соусе	100/200	8,7	19,5	17,4	281,3
Каша гречневая вязкая	180	4,4	4,7	19,9	138,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	80	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,0	98,0
<b>Итого за обед:</b>	<b>838</b>	<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>803,9</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>					
Фрукты свежие	200	1,7	0,4	15,7	83,4
Кисель из плодов/яг	200	0,1	0,0	28,2	110,3
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>193,7</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>					
Консервы овощные закусочные (пюре кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Макаронные с сыром	150	12,0	14,0	36,0	334,8
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,3
Хлеб пшеничный	80	4,5	0,4	29,2	137,8
<b>Итого за ужин:</b>	<b>610</b>	<b>18,6</b>	<b>24,6</b>	<b>96,3</b>	<b>656,3</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>					
Бутерброд с колбасой	20/15	1,0	0,1	19,2	82,4
Чай с сахаром и лимоник	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1
<b>Итого за ужин:</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>
<b>Дополнительные поставки (в среднем из пробных пачек) (2х, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты или овощи или Наситок (соки, напитки, компоты) или Кисло-молочная продукция	200	1,0	0,2	19,0	81,4
<b>Всего за день:</b>		<b>78,9</b>	<b>78,8</b>	<b>371,8</b>	<b>2 348,8</b>

Зав. Производства:

Директор ООО «Сибирь»:



# МЕНЮ

на 25 октября 2023г.

Пример пищи, наименование блюда 12-18 лет	3 день	Масса порции	Плотная еда		Легкая еда	№ разд-групп
			Валы, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Каша молочная пшеница вазелин с маслом	250	9,5	10,4	53,5	345,9	Служа разд-групп 118
Бутерброд с повидлом	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	Служа разд-групп 118
Чай с молоком или сливок (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	81,7	Служа разд-групп 118
Итого за пример пищи:	850	14,5	19,0	121,9	709,9	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	
Суп картофельный	250	2,4	2,2	19,4	108,0	Служа разд-групп 118
Котлета из говядины с капустой	100	15,6	23,2	13,6	175,3	Служа разд-групп 118
Рыбу осетровую	180	3,6	7,6	20,3	169,7	Служа разд-групп 118
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	Служа разд-групп 118
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,7	24,3	114,8	F
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	131,5	
Итого за пример пищи:	850	31,5	34,3	129,7	804,3	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Площадь (салат обыкновенная)	150	12,1	7,1	84,0	418,0	Служа разд-групп 118
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,3	Служа разд-групп 118
Итого за пример пищи:	350	12,5	7,2	105,5	506,3	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Котлета рыбная Любительская	100	11,2	10,0	12,3	176,3	Служа разд-групп 118
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	200	5,3	5,5	52,9	281,9	Служа разд-групп 118
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Служа разд-групп 118
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/30	5,1/1,9	0,4/0,3	34/23,3	140,8/14,4	
Итого за пример пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломулочный продукт (сырок)	180	4,8	4,4	18,8	137,9	Служа разд-групп 118
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за пример пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
<b>Дополнительные напитки (в основу из примера пищи) (2х, 5-ти разовое)</b>						
Фрукты или овощи или напитки (сок, ягоды, компот) или кисломулочная продукция	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Служа разд-групп 118
Всего за день:		90,3	91,8	821,4	3 139,9	

Зав. Производством

Пример пищи, наименование блюда 7-11 лет	3 день	Масса порции	Плотная еда		Легкая еда	№ разд-групп
			Валы, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Каша молочная пшеница вазелин с маслом	200	7,6	8,4	42,9	276,8	Служа разд-групп 118
Бутерброд с повидлом	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	Служа разд-групп 118
Чай с молоком или сливок (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	81,7	Служа разд-групп 118
Итого за пример пищи:	800	13,6	17,0	111,3	636,8	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,8	0,1	5,3	23,7	
Суп картофельный	200	1,6	1,6	15,6	81,6	Служа разд-групп 118
Котлета из говядины с капустой	90	14,0	20,9	12,1	151,2	Служа разд-групп 118
Рыбу осетровую	150	3,1	6,6	17,2	141,3	Служа разд-групп 118
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	Служа разд-групп 118
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	131,5	
Итого за пример пищи:	820	28,2	26,5	117,5	713,3	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Площадь (салат обыкновенная)	100	8,0	4,8	54,0	305,8	Служа разд-групп 118
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,3	Служа разд-групп 118
Итого за пример пищи:	300	8,4	4,9	77,5	394,9	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	9,8	11,2	167,1	Служа разд-групп 118
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,9	4,0	30,8	211,4	Служа разд-групп 118
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Служа разд-групп 118
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	29,2	137,8	
Итого за пример пищи:	600	16,9	14,2	94,9	585,8	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломулочный продукт (сырок)	180	4,8	4,4	18,8	137,9	Служа разд-групп 118
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за пример пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
<b>Дополнительные напитки (в основу из примера пищи) (2х, 5-ти разовое)</b>						
Фрукты или овощи или напитки (сок, ягоды, компот) или кисломулочная продукция	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Служа разд-групп 118
Всего за день:		77,8	78,8	438,8	2 678,2	



Директор ООО "Славяна"



**МЕНЮ**

на 24 октября 2023г.

Примеры блюд, наименование блюда 12-18 лет	2 день	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Вода, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Каша молочная рисовая вареная с маслом		250	6,8	9,1	326,7	Сборная рецептура №178
Бутерброд с сыром		30/10/10	4,6	16,5	171,4	Сборная рецептура №178
Кофейный напиток из молока		200	2,3	1,3	123,5	Сборная рецептура №178
Батон		60	4,6	1,8	155,4	
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>666</b>	<b>18,3</b>	<b>22,7</b>	<b>777,0</b>	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Консервы овощные закусочные (ежра кабачковая)		100	1,9	9,2	8,0	Сборная рецептура №178
Суп из овощей		250	1,9	3,7	11,0	Сборная рецептура №178
Котлеты, говяжьи, шницелы		100	15,9	22,3	21,0	Сборная рецептура №178
Картофельное пюре с маслом		180	3,8	5,6	25,7	Сборная рецептура №178
Компот из яблок		200	0,4	0,1	21,5	Сборная рецептура №178
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный		70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>950</b>	<b>31,1</b>	<b>41,8</b>	<b>146,3</b>	<b>1 021,4</b>
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Квас стальной		150	9,2	29,2	89,1	Сборная рецептура №178
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	19,6	Сборная рецептура №178
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>29,4</b>	<b>108,7</b>	<b>790,3</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Паштетик с творогом с соусом молочным (сладким)		250/50	23,2	16,2	62,5	Сборная рецептура №178
Чай с сахаром и лимонном		200/150	0,2	0,0	15,2	Сборная рецептура №178
Хлеб пшеничный		80	5,6	0,5	38,0	183,8
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>650</b>	<b>29,0</b>	<b>16,7</b>	<b>115,6</b>	<b>756,8</b>
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломолокный продукт (линейка)		180	5,0	4,4	7,4	Сборная рецептура №178
Батон		30	2,3	0,9	15,0	77,7
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>97,2</b>	<b>115,9</b>	<b>81,8</b>	<b>3 487,5</b>	

Зав. Производства

Примеры блюд, наименование блюда 7-11 лет	2 день	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Вода, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Каша молочная рисовая вареная с маслом		200	5,4	7,4	261,3	Сборная рецептура №178
Бутерброд с сыром		30/10/10	4,6	16,5	171,4	Сборная рецептура №178
Кофейный напиток из молока		200	2,3	1,3	123,5	Сборная рецептура №178
Батон		60	3,9	1,5	129,5	
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>600</b>	<b>16,2</b>	<b>26,7</b>	<b>685,7</b>	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Консервы овощные закусочные (ежра кабачковая)		60	1,2	5,9	71,9	Сборная рецептура №178
Суп из овощей		200	1,5	3,0	68,4	Сборная рецептура №178
Котлеты, говяжьи, шницелы		90	9,7	14,2	246,5	Сборная рецептура №178
Картофельное пюре с маслом		150	3,2	4,6	139,6	Сборная рецептура №178
Компот из яблок		200	0,4	0,1	88,3	Сборная рецептура №178
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный		80	5,1	0,7	32,9	159,3
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>884,0</b>	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Квас стальной		100	6,2	19,4	59,4	Сборная рецептура №178
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	19,6	Сборная рецептура №178
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>19,6</b>	<b>79,0</b>	<b>329,3</b>
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Паштетик с творогом с соусом молочным (сладким)		180/50	16,9	12,0	44,9	Сборная рецептура №178
Чай с сахаром и лимонном		200/150	0,2	0,0	15,2	Сборная рецептура №178
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>600</b>	<b>26,8</b>	<b>12,3</b>	<b>241,3</b>	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломолокный продукт (линейка)		180	5,0	4,4	7,4	Сборная рецептура №178
Батон		30	2,3	0,9	15,0	77,7
<b>Итого за прямие блюда:</b>		<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>97,2</b>	<b>115,9</b>	<b>81,8</b>	<b>3 487,5</b>	

Директор ООО "Славия"





# МЕНЮ

на 23 октября 2023г.

Пример пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Плотные вещества		Всего жиров г	Всего углеводов г	Всего белков г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Блюда	Жиры					
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>								
Рисово вареное вермишу	1шт	5,4	4,9	0,3			67,1	Справка рецептур см. Т18
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7,0	9,2	41,8			279,0	Справка рецептур см. Т18
Кашка с яблоком	200	3,8	3,0	24,3			141,1	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0			160,8	
Итого за прием пищи:	648	21,3	17,5	100,0			648,0	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>								
Овощи по сезону (огурец, свекла), супречный, капуста кочанная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленный, морковь отварная и т.д.)								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,7	4,0	18,9			134,6	Справка рецептур см. Т18
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	19,4	12,0	3,3			128,1	Справка рецептур см. Т18
Рис отварной	180	4,3	13,5	46,8			322,3	Справка рецептур см. Т18
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4			84,0	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,9			138,3	
Итого за прием пищи:	680	39,8	30,5	151,6			970,1	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>								
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0			91,2	Справка рецептур см. Т18
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7			69,3	Справка рецептур см. Т18
Итого за прием пищи:	380	0,9	0,8	35,7			160,7	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>								
Фрикадельки мясные в соусе	100/20	17,0	20,0	19,3			298,5	Справка рецептур см. Т18
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,5	5,9	45,2			262,6	Справка рецептур см. Т18
Чай с сахаром, варенье, джемы, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0			60,5	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0			160,8	
Итого за прием пищи:	600	30,7	26,3	113,5			782,4	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>								
Кисломолоочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0			92,5	Справка рецептур см. Т18
Сахар пудра	5	0,0	0,0	4,9			19,4	
Батон	30	2,3	0,9	13,0			77,7	
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	24,9			189,6	
Всего за день:		100,0	91,9	429,3			2748,0	

Лек. Промоветские:

Пример пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Плотные вещества		Всего жиров г	Всего углеводов г	Всего белков г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Блюда	Жиры					
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>								
Рисово вареное вермишу	1шт	5,5	5,0	0,3			68,6	Справка рецептур см. Т18
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	5,6	7,4	33,6			223,0	Справка рецептур см. Т18
Кашка с яблоком	200	3,8	3,0	24,3			141,1	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2			137,8	
Итого за прием пищи:	608	19,4	15,8	87,6			480,5	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>								
Овощи по сезону (огурец, свекла), супречный, капуста кочанная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленный, морковь отварная и т.д.)								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,6	3,3	15,2			107,7	Справка рецептур см. Т18
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	17,9	11,3	3,3			119,5	Справка рецептур см. Т18
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9			283,3	Справка рецептур см. Т18
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4			84,0	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6			98,9	
Итого за прием пищи:	630	34,5	27,6	126,2			633,9	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>								
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0			91,2	Справка рецептур см. Т18
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7			69,3	Справка рецептур см. Т18
Итого за прием пищи:	380	0,9	0,8	35,7			160,7	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>								
Фрикадельки мясные в соусе	90/20	8,7	19,5	17,4			281,3	Справка рецептур см. Т18
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,5	4,3	34,0			198,8	Справка рецептур см. Т18
Чай с сахаром, варенье, джемы, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0			60,5	Справка рецептур см. Т18
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Итого за прием пищи:	620	18,1	24,1	96,7			655,4	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>								
Кисломолоочный продукт (кефир)	200	5,0	4,4	7,0			92,5	Справка рецептур см. Т18
Сахар пудра	5	0,0	0,0	4,9			19,4	
Батон	30	2,3	0,9	13,0			77,7	
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	24,9			189,6	
Всего за день:		90,3	78,8	389,1			2489,3	



Директор ООО "Славия"

# МЕНЮ

на 22 октября 2023г.



Примеры блюд, наименования блюд 12-18 лет	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная из риса и пшеницы Дружба с маслом	200	5,3	7,7	229,6	Справка рецептур от ТИХ
Бутерброд с сыром	30г/10г/10	4,6	10,5	171,4	Справка рецептур от ТИХ
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	123,5	Справка рецептур от ТИХ
Батон	60	3,9	1,5	129,5	
Итого за прямие блюда:	600	16,3	21,0	654,0	
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (пюре), свеклы, супчик солёный, капуста квашеная, свежая отварная, помидор солёный, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	60	6,9	6,1	21,7	
Суп из овощей	200	1,5	3,0	69,4	Справка рецептур от ТИХ
Тёплые (1-й вариант) с соусом	80/30	8,6	11,7	200,9	Справка рецептур от ТИХ
Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,7	138,6	Справка рецептур от ТИХ
Кисель из повидла	200	6,1	6,0	116,3	Справка рецептур от ТИХ
Хлеб пшеничный	50	3,7	6,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	6,6	138,1	
Итого за прямие блюда:	650	23,7	26,4	805,2	
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	100	6,4	2,6	303,2	Справка рецептур от ТИХ
Сок фруктовый	200	6,6	0,2	100,9	Справка рецептур от ТИХ
Итого за прямие блюда:	300	7,0	3,3	404,1	
<b>Ужин</b>					
Паштетная с творогом с соусом молочным (сливки)	200/50	18,6	13,2	399,0	Справка рецептур от ТИХ
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	86,7	Справка рецептур от ТИХ
Хлеб пшеничный	50	3,7	6,3	114,8	
Итого за прямие блюда:	450	24,0	20,8	600,5	
<b>Ужин 2</b>					
Кисло-молочный продукт (сливки)	180	4,8	4,4	137,0	Справка рецептур от ТИХ
Батон	30	2,3	0,9	77,7	
Итого за прямие блюда:	210	7,1	5,3	214,7	
Всего за день:		78,3	79,6	2 879,4	

Директор ООО "Славия"



Примеры блюд, наименования блюд 12-18 лет	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная из риса и пшеницы Дружба с маслом	250	6,9	9,6	287,0	Справка рецептур от ТИХ
Бутерброд с сыром	30г/10г/10	4,6	10,5	171,4	Справка рецептур от ТИХ
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	123,5	Справка рецептур от ТИХ
Батон	60	4,6	1,8	135,4	
Итого за прямие блюда:	600	18,4	23,2	737,3	
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (пюре), свеклы, супчик солёный, капуста квашеная, свежая отварная, помидор солёный, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	6,1	42,8	
Суп из овощей	250	1,9	3,7	85,4	Справка рецептур от ТИХ
Тёплые (1-й вариант) с соусом	100/30	11,6	15,2	234,6	Справка рецептур от ТИХ
Каша гречневая вязкая	180	5,2	5,7	166,3	Справка рецептур от ТИХ
Кисель из повидла	200	6,1	6,0	116,3	Справка рецептур от ТИХ
Хлеб пшеничный	50	3,7	6,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	6,6	138,1	
Итого за прямие блюда:	880	28,6	25,6	882,7	
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	180	9,3	4,4	453,2	Справка рецептур от ТИХ
Сок фруктовый	200	6,6	0,2	100,9	Справка рецептур от ТИХ
Итого за прямие блюда:	380	9,9	4,6	554,1	
<b>Ужин</b>					
Паштетная с творогом с соусом молочным (сливки)	250/50	23,3	16,2	499,9	Справка рецептур от ТИХ
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	86,7	Справка рецептур от ТИХ
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	229,7	
Итого за прямие блюда:	600	32,4	18,1	816,3	
<b>Ужин 2</b>					
Кисло-молочный продукт (сливки)	180	4,8	4,4	137,0	Справка рецептур от ТИХ
Батон	30	2,3	0,9	77,7	
Итого за прямие блюда:	210	7,1	5,3	214,7	
Всего за день:		96,3	91,6	3 199,0	

Зав. Производством





# МЕНЮ

на 21 октября 2023г.

Примеры блюд, наименования блюд 7-11 лет	Масса порции	Плотные вещества		Загрязнители жирность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Консервы овощные замороженные (картофель)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуральный	150	15,0	21,0	3,8	239,0
Бутерброд с маслом	40/10	3,1	7,5	19,0	138,0
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>800</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>54,9</b>	<b>681,3</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец, свекла, капуста, морковь, помидор, болгарский перец, лук, чеснок, зелень)	60	0,9	0,1	3,3	21,7
Суп картофельный с брокколи (горячий)	200	4,6	3,3	11,2	107,9
Хлебцы, батончики, шницели	90	9,7	14,2	18,7	240,5
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,5	4,3	34,0	190,8
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>800</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>
<b>Полдник</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	85,5
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>176,7</b>
<b>Ужин</b>					
Мясо свиное	100	2,7	7,9	14,1	139,2
Запеканка из печени с рисом	150	16,1	19,4	24,2	331,7
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	11,0	60,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>800</b>	<b>22,7</b>	<b>27,6</b>	<b>77,6</b>	<b>650,2</b>
<b>Ужин 2</b>					
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Бутерброд с повидлом	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>235</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>36,5</b>	<b>169,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>80,2</b>	<b>84,3</b>	<b>316,9</b>	<b>2 405,3</b>

Директор ООО

Примеры блюд, наименования блюд 12-18 лет	Масса порции	Плотные вещества		Загрязнители жирность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Консервы овощные замороженные (картофель)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
Омлет натуральный	200	19,9	27,9	3,8	346,1
Бутерброд с маслом	40/10	3,1	7,5	19,0	138,0
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>800</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>708,4</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец, свекла, капуста, морковь, помидор, болгарский перец, лук, чеснок, зелень)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
Суп картофельный с брокколи (горячий)	200	5,7	4,0	18,9	134,9
Хлебцы, батончики, шницели	100	15,9	22,3	21,0	303,3
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	6,7	5,3	40,7	236,2
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>800</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,9</b>	<b>1 054,5</b>
<b>Полдник</b>					
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	85,5
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>176,7</b>
<b>Ужин</b>					
Мясо свиное	100	2,7	7,9	14,1	139,2
Запеканка из печени с рисом	200	21,6	26,2	32,4	451,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	11,0	60,5
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/30	6,1/3,0	0,4/0,3	34/23,3	160,8/99,4
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>600</b>	<b>31,5</b>	<b>34,8</b>	<b>107,8</b>	<b>871,7</b>
<b>Ужин 2</b>					
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Бутерброд с повидлом	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4
<b>Итого за прями пища:</b>	<b>235</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>36,5</b>	<b>169,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>103,2</b>	<b>117,2</b>	<b>403,7</b>	<b>3 043,3</b>

Зам. Производителя





# МЕНЮ

на 20 октября 2023г.

Примеры блюд, наименования блюд 7-11 лет	Масса порции	Плотность энергии		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Суп молочный с крупой (перловая)	200	5,2	5,4	133,3	Сборная рецептура № 118
Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,4	7,3	181,5	Сборная рецептура № 118
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	3,7	1,3	86,7	Сборная рецептура № 118
Итого за преем пище:	810	9,3	14,0	403,4	
<b>Обед (Об, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, лук репчатый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	25,7	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,0	60,4	Сборная рецептура № 118
Фруктово-ягодный муссов в соусе	90/20	8,7	19,3	281,5	Сборная рецептура № 118
Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,1	144,3	Сборная рецептура № 118
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	59,2	Сборная рецептура № 118
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	138,5	
Итого за преем пище:	850	23,2	27,4	824,5	
<b>Полдник (Пол, 5-ти разовое)</b>					
Кисель столовый	100	6,2	19,4	440,0	Сборная рецептура № 118
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	110,3	Сборная рецептура № 118
Итого за преем пище:	300	6,3	19,4	550,3	
<b>Ужин (Уж, 5-ти разовое)</b>					
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	7,8	354,3	Сборная рецептура № 118
Суп молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	50,8	Сборная рецептура № 118
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	69,5	Сборная рецептура № 118
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	
Итого за преем пище:	500	16,1	10,3	589,4	
<b>Ужин 2 (Уж 2, 5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	5,0	4,4	94,3	Сборная рецептура № 118
Батон	30	2,3	0,9	77,7	
Итого за преем пище:	210	7,3	5,3	172,0	
<b>Итого за преем пище (в среднем за преем пище) (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты или овощи или напитки (соки, йогурты, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,8	0,8	91,2	Сборная рецептура № 118
Всего за день:		77,0	79,3	308,3	3 547,6



Директор ООО "Славия"

Примеры блюд, наименования блюд 12-18 лет	Масса порции	Плотность энергии		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		
<b>Завтрак (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Суп молочный с крупой (перловая)	300	6,4	6,4	192,6	Сборная рецептура № 118
Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,4	7,3	181,5	Сборная рецептура № 118
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	86,7	Сборная рецептура № 118
Итого за преем пище:	660	10,5	15,0	430,4	
<b>Обед (Об, 5-ти разовое)</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, лук репчатый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	150	1,4	0,1	42,8	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,7	81,7	Сборная рецептура № 118
Фруктово-ягодный муссов в соусе	100/20	17,9	20,0	396,5	Сборная рецептура № 118
Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,0	216,4	Сборная рецептура № 118
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	59,2	Сборная рецептура № 118
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	138,5	
Итого за преем пище:	850	33,0	29,8	900,6	
<b>Полдник (Пол, 5-ти разовое)</b>					
Кисель столовый	150	9,2	29,2	651,1	Сборная рецептура № 118
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	110,3	Сборная рецептура № 118
Итого за преем пище:	350	9,3	29,2	771,4	
<b>Ужин (Уж, 5-ти разовое)</b>					
Запеканка рисовая с творогом	250	14,2	9,8	482,9	Сборная рецептура № 118
Суп молочный (сладкий)	50	0,9	2,2	50,8	Сборная рецептура № 118
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	69,5	Сборная рецептура № 118
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	229,7	
Итого за преем пище:	600	22,6	12,6	792,9	
<b>Ужин 2 (Уж 2, 5-ти разовое)</b>					
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	5,0	4,4	94,3	Сборная рецептура № 118
Батон	30	2,3	0,9	77,7	
Итого за преем пище:	210	7,3	5,3	172,0	
<b>Итого за преем пище (в среднем за преем пище) (Зк, 5-ти разовое)</b>					
Фрукты или овощи или напитки (соки, йогурты, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,8	0,8	91,2	Сборная рецептура № 118
Всего за день:		85,9	100,0	480,6	3 157,5

Директор ООО "Славия"