



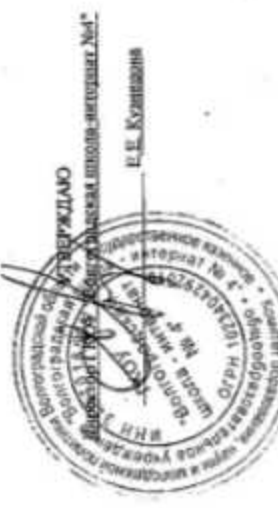
МЕНЮ

на 15 сентября 2023г.

Принимать пищу, комбинированная биодобавка	Масса порций		Плотность питания		Длительность кормления, мин	На расход воды
	Загрузка (кг, 5-ти разовое)	Вода, л	Жмых, г	Углеводы, г		
Завтрак (Зк, 5-ти разовое)						
Консервы овощные закусочные (яйра саблечковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2	Объем расхода воды ТХ
Сметан натуральная	200	15,0	21,0	2,8	259,0	Объем расхода воды ТХ
Корфейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	122,5	Объем расхода воды ТХ
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	Объем расхода воды ТХ
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
Итого за прием пищи:	820	23,7	39,2	66,6	709,6	
Обед (Об, 5-ти разовое)						
Икра морская	60	1,6	4,9	7,6	81,9	Объем расхода воды ТХ
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,4	Объем расхода воды ТХ
Тедтели (1-й вариант) с соусом	90/30	8,6	11,7	17,3	208,9	Объем расхода воды ТХ
Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,7	23,1	150,3	Объем расхода воды ТХ
Кисель из поварда	200	0,1	0,0	28,2	110,3	Объем расхода воды ТХ
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за прием пищи:	820	22,6	25,6	125,9	813,8	
Полдник (Пол, 5-ти разовое)						
Ватрушка с повидлом	100	6,4	2,9	63,8	303,2	Объем расхода воды ТХ
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	Объем расхода воды ТХ
Итого за прием пищи:	300	7,4	3,1	83,4	392,4	
Ужин (Ужн, 5-ти разовое)						
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	15,8	15,1	21,5	328,8	Объем расхода воды ТХ
Чай с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	60,5	Объем расхода воды ТХ
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,5	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:	600	20,9	15,6	70,3	540,6	
Ужин 2 (Ужн 2, 5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	3,0	4,4	7,0	92,5	Объем расхода воды ТХ
Сахар порция	5	0,0	0,0	4,9	19,4	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		103,8	113,1	481,3	3 258,0	

Зав. Производства:





МЕНЮ

на 16 сентября 2023г.

Пример пиццы, наименование блюда	Масса порции	Плотность упаковки		Закрыть чашку, колпачок, крышка	№ рецептур
		Вмест. в	Упаковка в		
Завтрак					
Каша молочная пшеница вязкая с маслом	200	7,6	8,4	42,9	276,9
30710110	30710110	4,6	10,5	14,7	171,4
Бутерброд с сыром	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Чай с сахаром каркаде	50	3,9	1,5	21,1	129,5
Батон	800	14,3	28,4	91,7	634,2
Обед					
Омлет по сезону (омлет свиной, куриный, соевый), капуста квашеная, сметана отварная, помидор свиной, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	21,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,3	1,8	16,0	89,2
Котлета из говядины с капустой	90	14,0	20,9	12,1	151,2
Картофель отварной с маслом	180	2,9	4,1	23,0	144,2
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	21,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,3	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8
Полдник					
Гречка (сдоба обжаренная)	100	8,6	4,8	36,0	205,4
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9
Ужин					
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50	13,3	10,0	66,2	405,1
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,0	4,4	7,4	94,3
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0
Всего за день:	780	78,0	79,0	385,2	2 278,1



Пример пиццы, наименование блюда	Масса порции	Плотность упаковки		Закрыть чашку, колпачок, крышка	№ рецептур
		Вмест. в	Упаковка в		
Завтрак					
Каша молочная пшеница вязкая с маслом	250	9,5	10,4	53,3	345,9
30710110	30710110	4,6	10,5	14,7	171,4
Бутерброд с сыром	200	0,2	0,0	15,0	60,5
Чай с сахаром каркаде	60	4,6	1,8	20,1	155,4
Батон	860	18,9	22,7	113,8	739,2
Обед					
Омлет по сезону (омлет свиной, куриный, соевый), капуста квашеная, сметана отварная, помидор свиной, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100	1,4	0,1	8,9	42,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,2	19,9	111,7
Котлета из говядины с капустой	100	15,6	23,2	13,6	175,3
Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,0	28,6	173,1
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,3	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	960	31,4	31,6	138,3	815,4
Полдник					
Гречка (сдоба обжаренная)	150	12,1	7,1	84,0	458,0
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5
Ужин					
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	250/50	13,1	12,0	81,2	493,7
Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	24,2	13,9	147,2	810,1
Ужин 2					
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,0	4,4	7,4	94,3
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0
Всего за день:	100,6	91,9	829,6	3 208,4	

Зав. Производства:



ВЕРЖДАЮ
 В.Е. Куникова

МЕНЮ

на 17 сентября 2023г.

Пример пищи, наименование блюда 12-18 лет	7 день	Плотный завтрак		Масса порция	Итого за прием пищи	Не резать-гнать
		Валек, г	Жирн, г			
Завтрак						
Суп молочный с крупой (перлусосовой)		5,2	3,4	14,3	135,9	Служит резать или ТТК
Бутерброд с маслом		3,1	7,5	19,6	158,0	Служит резать или ТТК
Какао с молоком		3,8	3,0	24,3	141,1	Служит резать или ТТК
Итого за прием пищи:		12,1	13,9	60,4	435,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)		0,9	0,1	3,3	23,7	
Суп картофельный		1,9	3,9	15,6	86,4	Служит резать или ТТК
Котлеты, белочка, шницель		9,7	14,2	18,7	240,5	Служит резать или ТТК
Каша гречневая вязкая		4,4	4,7	20,1	139,7	Служит резать или ТТК
Компот из смеси сухофруктов		0,4	0,0	20,4	84,0	Служит резать или ТТК
Хлеб пшеничный		3,7	0,3	21,3	114,8	
Хлеб пшеничный		7,0	4,5	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:		28,6	21,8	133,2	829,6	
Полдник						
Фрукты свежие		0,8	0,8	19,0	91,2	Служит резать или ТТК
Напиток лимонный		0,1	0,0	16,7	69,5	Служит резать или ТТК
Итого за прием пищи:		0,9	0,8	35,7	160,7	
Ужин						
Икра свекольная		2,7	7,9	14,1	139,2	Служит резать или ТТК
Плов из птицы		10,5	20,0	28,0	333,8	Служит резать или ТТК
Чай с сахаром каркаде		0,2	0,0	15,0	60,5	Служит резать или ТТК
Хлеб пшеничный		3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:		17,1	28,2	81,4	648,3	
Ужин 2						
Бутерброд с повидлом		1,6	0,1	19,2	82,4	Служит резать или ТТК
Чай с сахаром и лимоном		0,2	0,0	15,2	62,1	Служит резать или ТТК
Итого за прием пищи:		1,8	0,1	34,4	144,5	
Всего за день:		77,6	78,6	345,1	2 218,1	

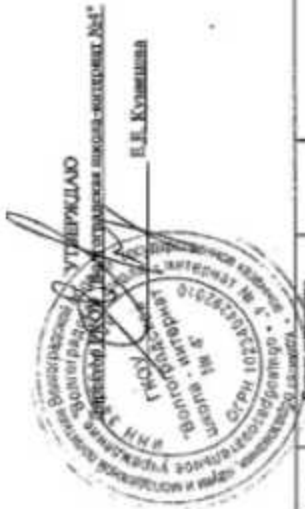


Зав. Производствам

Директор ООО «Сибирь»

МЕНЮ

на 18 сентября 2023г.



Пример блюда, наименования блюда 7-11 лет	Масса порция	Плотные вещества		Всего жиров	Всего углеводов	Всего белков	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		ккал, г	г					
Завтрак (2х, 5-ти разовое)								
Рацио вареное вертуту	1шт	5,5	5,0	0,3			68,6	Справка рецептур на ТК
Каша овсяная молочная из риса и пшена	200	5,5	7,7	34,7			229,6	Справка рецептур на ТК
Дружба с маслом	200	2,3	1,2	25,9			123,5	Справка рецептур на ТК
Кофейный напиток на молоке	80	4,5	0,4	29,2			137,8	
Хлеб пшеничный	605	17,4	14,4	90,3			559,5	
Обед (2х, 5-ти разовое)								
Специ по заказу (суп, салат, гарнир, соусный, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, варенье, варенье и т.д.)								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	13,2			107,9	Справка рецептур на ТК
Тертники (1-й вариант) с соусом	60/30	8,6	11,7	17,3			208,9	Справка рецептур на ТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,3	4,3	34,0			156,8	Справка рецептур на ТК
Баклаж из говядины	200	0,1	0,0	28,2			110,3	Справка рецептур на ТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8			138,5	
Итого за pranzo пицце:	850	27,9	20,3	153,3			602,9	
Полдник (5-ти разовое)								
Варушка с повидлом	100	6,4	2,9	62,8			303,2	Справка рецептур на ТК
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0			131,9	Справка рецептур на ТК
Итого за pranzo пицце:	300	7,0	2,9	94,8			435,1	
Ужин (5-ти разовое)								
Вареники ленивые отварные	200	31,3	13,6	31,0			397,5	Справка рецептур на ТК
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,7			50,8	Справка рецептур на ТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0			60,5	Справка рецептур на ТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Итого за pranzo пицце:	600	36,3	18,3	77,0			633,6	
Ужин 2 (5-ти разовое)								
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0			92,5	Справка рецептур на ТК
Сладкий напиток	8	0,0	0,0	15,0			77,7	
Батон	30	2,3	0,0	4,9			19,4	
Итого за pranzo пицце:	218	7,3	5,3	26,9			189,6	
Всего за день:		92,2	78,3	408,3			2 891,6	

Пример блюда, наименования блюда 12-18 лет	Масса порция	Плотные вещества		Всего жиров	Всего углеводов	Всего белков	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		ккал, г	г					
Завтрак (2х, 5-ти разовое)								
Рацио вареное вертуту	1шт	5,4	4,9	0,3			67,1	Справка рецептур на ТК
Каша овсяная молочная из риса и пшена	200	6,9	9,6	43,2			287,0	Справка рецептур на ТК
Дружба с маслом	200	2,3	1,3	25,9			123,5	Справка рецептур на ТК
Кофейный напиток на молоке	70	5,1	0,4	34,0			160,8	
Хлеб пшеничный	668	15,7	16,3	103,4			638,4	
Обед (2х, 5-ти разовое)								
Специ по заказу (суп, салат, гарнир, соусный, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, варенье, варенье и т.д.)								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,7	4,0	18,9			134,0	Справка рецептур на ТК
Тертники (1-й вариант) с соусом	100/50	11,6	15,2	19,2			234,6	Справка рецептур на ТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,5	5,9	43,2			202,6	Справка рецептур на ТК
Баклаж из говядины	200	0,1	0,0	28,2			110,3	Справка рецептур на ТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3			114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8			138,5	
Итого за pranzo пицце:	1000	34,7	26,3	176,5			1 808,5	
Полдник (5-ти разовое)								
Варушка с повидлом	150	9,3	4,4	94,5			455,2	Справка рецептур на ТК
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0			131,9	Справка рецептур на ТК
Итого за pranzo пицце:	350	9,9	4,4	126,5			587,1	
Ужин (5-ти разовое)								
Вареники ленивые отварные	250	39,4	19,4	36,7			497,2	Справка рецептур на ТК
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,7			50,8	Справка рецептур на ТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0			60,5	Справка рецептур на ТК
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7			229,7	
Итого за pranzo пицце:	600	47,9	22,2	109,1			838,2	
Ужин 2 (5-ти разовое)								
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0			92,5	Справка рецептур на ТК
Сладкий напиток	8	0,0	0,0	4,9			19,4	
Батон	30	2,3	0,0	13,0			77,7	
Итого за pranzo пицце:	218	7,3	5,3	26,9			189,6	
Всего за день:		113,4	91,8	486,6			3 124,8	

Зав. Производства:

Директор ООО "Сибское"



МЕНЮ

на 19 сентября 2023г.

Прямые расходы, наименование блюда	9 день 12-18 лет	Масса порция	Плывильный ингредиент		Зерновые продукты, масса	№ рецептуры
			Масса, г	Жир, г		
Завтрак (Зк, 8-ти разовое)						
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,9	5,7	25,2	180,8	Сборная рецептура № ТТК
Бутерброд с колбасой	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	Сборная рецептура № ТТК
Каша с маслом	200	3,8	3,0	24,5	141,1	Сборная рецептура № ТТК
Итого за прием пищи:	558	13,0	12,4	77,0	471,4	
Обед (Об, 8-ти разовое)						
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	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,7	8,7	75,7	Сборная рецептура № ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	Сборная рецептура № ТТК
Рис отварной	160	4,5	13,5	46,8	327,3	Сборная рецептура № ТТК
Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	14,2	59,2	Сборная рецептура № ТТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	968	34,0	38,3	181,0	1 054,8	
Полдник (Пол, 8-ти разовое)						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборная рецептура № ТТК
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5	Сборная рецептура № ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Ужин (Уж, 8-ти разовое)						
Икра свекольная	100	2,7	7,9	14,1	139,2	Сборная рецептура № ТТК
Котлета рыбная Любительская	100	11,2	10,0	12,3	176,3	Сборная рецептура № ТТК
Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,0	28,6	173,1	Сборная рецептура № ТТК
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Сборная рецептура № ТТК
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	688	22,6	23,3	105,7	718,9	
Ужин 2 (Уж, 8-ти разовое)						
Кисло-молочный продукт (сливки)	180	4,8	4,4	18,8	137,9	Сборная рецептура № ТТК
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:	89,4	91,9	408,0	2 740,4		

Прямые расходы, наименование блюда	9 день 7-11 лет	Масса порция	Плывильный ингредиент		Зерновые продукты, масса	№ рецептуры
			Масса, г	Жир, г		
Завтрак (Зк, 5-ти разовое)						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,6	4,0	21,0	150,7	Сборная рецептура № ТТК
Бутерброд с колбасой	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	Сборная рецептура № ТТК
Каша с маслом	200	3,8	3,0	24,5	141,1	Сборная рецептура № ТТК
Итого за прием пищи:	508	11,7	11,5	72,8	441,3	
Обед (Об, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,9	7,0	69,4	Сборная рецептура № ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	8,7	19,3	17,4	281,5	Сборная рецептура № ТТК
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3	Сборная рецептура № ТТК
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	Сборная рецептура № ТТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	868	23,1	35,9	135,9	903,4	
Полдник (Пол, 5-ти разовое)						
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборная рецептура № ТТК
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5	Сборная рецептура № ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Ужин (Уж, 5-ти разовое)						
Икра свекольная	60	1,7	4,9	8,5	85,2	Сборная рецептура № ТТК
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	9,8	11,2	167,1	Сборная рецептура № ТТК
Картофель отварной с маслом	150	3,9	4,1	23,9	144,2	Сборная рецептура № ТТК
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Сборная рецептура № ТТК
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого за прием пищи:	660	17,6	19,2	89,5	603,6	
Ужин 2 (Уж, 5-ти разовое)						
Кисло-молочный продукт (сливки)	180	4,8	4,4	18,8	137,9	Сборная рецептура № ТТК
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:	77,7	79,0	372,0	2 403,6		



Знак. Производства.

Директор ООО "Саратов"



МЕНЮ

на 20 сентября 2023г.

Прямы блюда, наименование блюда 12-18 лет	Масса порция	Порций в упаковке		Зерновая масса клетчатка, мг	№ рецептуры
		Блюдо, г	Вилочка, г		
Завтрак (Зк, 8-ти разовое)					
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	5,0	7,4	223,0	Справка рецептур от ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,6	10,5	171,4	Справка рецептур от ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,3	0,0	63,1	Справка рецептур от ТТК
Батон	30	2,3	0,0	77,7	
Итого за прямы блюда:	863	12,8	18,8	885,2	
Обед (Об, 8-ти разовое)					
Овощи по сезону (огурец, свекла, морковь, капуста кавказская, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,4
Плов из птицы	150	10,5	20,0	28,0	333,8
Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за прямы блюда:	720	21,5	24,0	115,7	765,2
Полдник (Пол, 8-ти разовое)					
Печенье (сдоба облепиховая)	100	3,0	4,8	36,0	305,6
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,9
Итого за прямы блюда:	300	3,6	5,0	78,9	406,5
Ужин (Уж, 8-ти разовое)					
Запеканка из творога с морковью	200	24,0	20,5	47,0	474,3
Суп молочный (сладкий)	50	0,0	2,2	6,7	50,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	66,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прямы блюда:	600	28,9	23,0	93,6	706,4
Ужин 2 (Уж2, 8-ти разовое)					
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,0	4,4	7,4	94,3
Батон	30	2,3	0,0	15,0	77,7
Итого за прямы блюда:	210	7,3	4,4	22,4	172,0
Всего за день:		80,5	76,9	209,1	2 580,1

Директор ООО "Склад"

Прямы блюда, наименование блюда 12-18 лет	Масса порция	Порций в упаковке		Зерновая масса клетчатка, мг	№ рецептуры
		Блюдо, г	Вилочка, г		
Завтрак (Зк, 8-ти разовое)					
Каша молочная манная жидкая с маслом	250	7,0	9,2	41,8	Справка рецептур от ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,6	10,5	14,7	Справка рецептур от ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,3	0,0	15,2	Справка рецептур от ТТК
Батон	40	3,1	1,2	20,0	103,6
Итого за прямы блюда:	863	15,0	20,9	91,7	617,1
Обед (Об, 8-ти разовое)					
Овощи по сезону (огурец, свекла, морковь, капуста кавказская, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
Суп из овощей	250	1,9	3,7	11,0	85,4
Плов из птицы	200	14,1	22,7	37,2	409,5
Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за прямы блюда:	870	26,2	27,4	130,6	875,0
Полдник (Пол, 8-ти разовое)					
Печенье (сдоба облепиховая)	150	12,1	7,1	84,0	438,0
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,9
Итого за прямы блюда:	350	12,7	7,3	106,9	538,9
Ужин (Уж, 8-ти разовое)					
Запеканка из творога с морковью	250	30,0	25,5	59,7	593,0
Суп молочный (сладкий)	50	0,0	2,2	6,7	50,8
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0,0	15,0	66,5
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прямы блюда:	600	38,5	28,3	130,1	934,0
Ужин 2 (Уж2, 8-ти разовое)					
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,0	4,4	7,4	94,3
Батон	30	2,3	0,0	15,0	77,7
Итого за прямы блюда:	210	7,3	4,4	22,4	172,0
Всего за день:		105,6	92,0	492,8	3 201,2

Зав. Производствам



МЕНЮ
на 21 сентября 2023г.

Пример блюда, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Плотные вещества		Витamins и минералы, мг	М энергия, ккал	М жир-г/урн
		белки, г	жир, г			
Завтрак (2х, 5-ти разово)						
Каши молочная пшеница вареная с маслом	250	9,5	10,4	53,5	345,9	Средне энергия на ТК
Булгур с говядиной	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	Средне энергия на ТК
Кобифейный напиток на молоке	200	2,3	1,3	25,9	123,5	Средне энергия на ТК
Итого за преем пище:	650	15,1	19,0	109,3	746,7	
Обед (2х, 5-ти разово)						
Щур морозилка	100	2,5	7,9	12,6	133,6	Средне энергия на ТК
Суп картофельный с макаронами и картофелем	250	2,8	2,3	19,9	111,7	Средне энергия на ТК
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/200	19,4	12,0	3,5	128,1	Средне энергия на ТК
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3	Средне энергия на ТК
Мясло на подсолнечном масле	200	0,1	0,0	28,2	110,3	Средне энергия на ТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за преем пище:	680	37,5	36,5	184,3	1 064,3	
Полдник (5-ти разово)						
Фрукты свежие	200	1,7	0,4	15,7	85,8	Средне энергия на ТК
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	60,5	Средне энергия на ТК
Итого за преем пище:	400	1,8	0,4	32,4	182,8	
Ужин (5-ти разово)						
Ороще по сезону (огурец, свекла, капуста, морковь, лук, помидор, болгарский перец, картофель и т.д.)	100	1,6	0,1	8,5	42,5	Средне энергия на ТК
Жаркое по-деревенски	200	14,4	20,8	22,9	366,9	Средне энергия на ТК
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	60,5	Средне энергия на ТК
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/200	5,17,9	0,40,3	34,12,3	160,8/25,4	
Итого за преем пище:	600	23,2	20,6	80,4	600,4	
Ужин 2 (5-ти разово)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	3,0	4,4	7,0	92,5	Средне энергия на ТК
Салат парез	5	0,0	0,0	4,9	19,4	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	
Итого за преем пище:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Дополнительные напитки (к одному из преем пище) (2х, 5-ти разово)						
Фрукты или овощи или напитки (сок, нектар, компот) или кисломолочный продукт	200	1,0	0,2	15,6	83,4	Средне энергия на ТК
Всего за день:		80,9	91,8	447,6	2 843,8	

Зав. Производства:

