



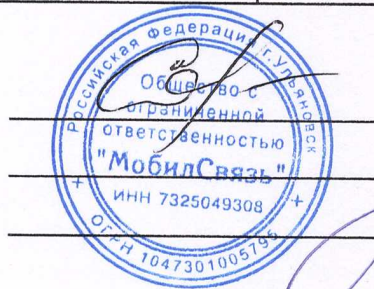
## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,89	13	58,04	373,00
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	37,51
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>14</b>	<b>104,66</b>	<b>557,46</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	100	0,73	0	1,90	11,83
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>23,24</b>	<b>31</b>	<b>113,53</b>	<b>821,75</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,88</b>	<b>60</b>	<b>288,65</b>	<b>1867,21</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26
Каша жидкая молочная пшенная	250	8,60	9,68	42,5	288,90
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Соус фруктовый ( из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15,1</b>	<b>17</b>	<b>89,40</b>	<b>565,28</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50
Зраза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28,0</b>	<b>32</b>	<b>118,39</b>	<b>860,82</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,25</b>	<b>62</b>	<b>264,35</b>	<b>1790,10</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,95</b>	<b>10</b>	<b>118,89</b>	<b>597,48</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	<b>862,5</b>	<b>31,86</b>	<b>26,34</b>	<b>137,3</b>	<b>879,25</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,98</b>	<b>42</b>	<b>332,74</b>	<b>1 880</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,92	12,52	71,71
<b>Итого за Завтрак</b>	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32
<b>Итого за Обед</b>	895	27,46	38,51	98,84	838,72
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>		61,04	80	248,68	1 943

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
<b>Итого за Завтрак</b>	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	935	26,53	41,54	151,7	1063,66
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>		57,11	61	337,22	2 053

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Кукуруза консервированная	100	3,1	0,00	6,50	40,20
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (варенье)	210	21,50	14,90	47,07	329,00
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90
<b>Итого за Завтрак</b>	605,00	30,31	19,09	113,8	669,70
<b>Обед</b>					
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99
Картофельпо-деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	805	27,14	26,39	126,5	829,29
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>		63,61	50	311,40	1 868

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики	225	11,7	10,83	66,89	410,20
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10
<b>Итого за Завтрак</b>	600	14,11	13,57	108,20	601,67
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	100	0,73	0,00	1,90	11,83
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32
<b>Итого за Обед</b>	965	30	31,80	117,79	823,00
<b>Полдник</b>					
	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>		58,96	60	296,45	1 913

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,41</b>	<b>17,86</b>	<b>93,47</b>	<b>598,51</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	100	3,10	0,00	6,50	40,20
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>27,44</b>	<b>22,02</b>	<b>140,01</b>	<b>807,38</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,98</b>	<b>53</b>	<b>290,04</b>	<b>1 770</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80
Печенье	80	6,00	7,84	61,4	337,83
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
<b>Итого за Завтрак</b>	570	19,78	15,90	138,69	774,51
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32
<b>Итого за Обед</b>	862,5	27,66	31,37	116,79	834,49
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	430	7,17	6	76,52	403
<b>Итого за день</b>		54,61	53	332,00	2 012

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Наггетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>26,41</b>	<b>19</b>	<b>84,93</b>	<b>564</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22
<b>Итого за Обед</b>	<b>862,5</b>	<b>30,42</b>	<b>44,80</b>	<b>147,11</b>	<b>1084,67</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>
<b>Итого за день</b>		<b>71,84</b>	<b>79</b>	<b>302,5</b>	<b>2 137</b>

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





*Согласовано*

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

### 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275
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
<b>Итого за Завтрак</b>	640	18,63	19	85,08	579
<b>Обед</b>					
Горошек зеленый	100	3,00	0,20	6,40	40,10
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
<b>Итого за Обед</b>	935	25,44	29,35	122,40	842,10
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>		50,23	54	278,60	1 790

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

*Солнышкина О.И.*





## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>652,5</b>	<b>20,36</b>	<b>16,62</b>	<b>117,83</b>	<b>690,47</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>30,60</b>	<b>23,00</b>	<b>158,33</b>	<b>887,51</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,12</b>	<b>45</b>	<b>347,28</b>	<b>1 947</b>

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.