



МЕНЮ 12-18 лет

1 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Биточек Нежный	100	11,5	20,8	11,5	294,7
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0
Бутерброд с сыром	10/24	4,4	3,3	12,3	97,3
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	624	22,7	28,6	86,6	719,1
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6,7	3,5	19,4	136,5
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	11,7	13,2	3,4	194,8
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,6	241,8
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	810	26,3	29,1	106,2	807,6
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Булочка с конфитюром	50	2,7	2,5	28,0	145,3
Чоко-пай	30	1,2	4,8	21,2	132,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	410	4,4	7,8	82,1	426,4
Всего за день:		53,4	65,5	274,9	1 953,1

Директор

Щеголькова Н.В.

Бухгалтер-калькулятор

Крутова Н.Ю.

Зав. производством



МЕНЮ 12-18 лет

2 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,7	288,1
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Блинчик с вишней	70	2,1	3,4	18,6	112,1
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	615	24,8	39,5	93,5	828,5
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,9	13,2	321,9
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7
Компот из вишни	200	0,2	0,0	22,1	90,2
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	29	2,2	0,8	14,9	76,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	809	27,4	37,2	133,9	839,4
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Груша	140	0,6	0,4	14,4	65,8
Рулет Эстонский с сыром	80	10,2	12,9	37,2	318,5
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	420	10,8	13,3	71,8	472,3
Всего за день:		63,0	90,0	299,2	2 140,2

Директор

Щеголькова Н.В.

Бухгалтер-калькулятор

Крутова Н.Ю.

Зав. производством

2 неделя



МЕНЮ 12-18 лет

3 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/6	5,1	7,2	31,5	221,7
Какао с молоком витаминизированное	200	3,7	3,4	19,7	131,5
Батон йодированный	31	2,4	0,9	15,9	81,2
Сыр порционный в инд.упак.	16	1,8	3,4	1,0	41,6
Яблоко	140	0,6	0,4	14,4	65,8
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	571	13,6	15,3	82,5	541,8
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,0	83,3
Котлета Рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2
Картофельное пюре	180	4,1	6,4	26,9	181,2
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5
Пирог Манник	50	2,8	7,8	24,5	180,7
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	809	23,0	27,1	122,5	831,9
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	80	11,8	8,9	32,9	258,7
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	380	12,6	9,1	60,6	384,7
Всего за день:		49,2	51,5	265,6	1 758,4

Директор

Щеголькова Н.В.

Бухгалтер-калькулятор

Крутова Н.Ю.

Зав. производством



МЕНЮ 12-18 лет

4 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/25	24,2	9,8	40,7	368,4
Батон йодированный	37	2,8	1,1	19,0	96,9
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	557	27,6	11,4	87,4	586,4
Обед					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/15/10	4,5	7,7	12,4	143,0
Гуляш из мяса кур	50/50	11,8	13,2	3,2	194,4
Макаронные изделия отварные	180	7,5	4,9	48,0	270,8
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6
Батон йодированный	26	2,0	0,8	13,4	68,1
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	832	28,3	27,0	104,0	798,9
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Булочка с конфитюром	50	2,7	2,5	28,0	145,3
Чоко-пай	30	1,2	4,8	21,2	132,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	410	4,4	7,8	82,1	426,4
Всего за день:		60,3	46,2	273,5	1 811,7

Директор

Щеголькова Н.В.

Бухгалтер-калькулятор

Крутова Н.Ю.

Зав. производством

2 неделя



МЕНЮ 12-18 лет

5 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета из мяса птицы	100	14,3	17,2	17,9	296,3
Пюре картофельное	180	4,1	6,4	26,9	181,2
Огурец свежий	42	0,2	0,0	0,8	4,5
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Батон йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81,2
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	568	21,0	24,5	76,6	623,3
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	5,6	12,8	113,2
Печень по-строгановски	50/50	13,2	11,3	3,5	184,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,0	50,7	319,7
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб ржаной	23	1,5	0,3	7,7	40,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	838	30,7	32,6	111,9	881,2
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Груша	140	0,6	0,4	14,4	65,8
Рулет Эстонский с сыром	80	10,2	12,9	37,2	318,5
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	420	10,8	13,3	71,8	472,3
Всего за день:		62,5	70,4	260,2	1 976,7

Директор

Щеголькова Н.В.

Бухгалтер-калькулятор

Крутова Н.Ю.

Зав. производством



МЕНЮ 12-18 лет

6 день

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Медальон из курицы	100	20,4	13,9	21,4	296,7
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	581	29,1	18,7	89,8	655,7
Обед					
Суп картофельный с мясом	260	3,4	4,1	13,3	104,4
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,9	13,2	321,9
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,6	241,8
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3
Батон йодированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	801	25,0	34,1	105,7	829,3
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	80	11,8	8,9	32,9	258,7
Итого за прием пищи: Цена комплекса 75 руб.	380	12,6	9,1	60,6	384,7
Всего за день:		66,6	61,8	256,0	1 869,7

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Щеголькова Н.В.

Крутова Н.Ю.