



## 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 соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20
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>	895	29	31,83	116,63	815,37
<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>		58,47	60	295,29	1 905

Директор

Биленко В.

Зав. производством



## 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>	540	17,41	17,86	93,47	598,51
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	31,53
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>	865	25,12	24,20	136,07	798,71
<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>	390	4,13	13	56,56	364
<b>Итого за день</b>		46,66	55	286,10	1 761

Директор

Биленко В.

Зав. производством





## 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>	<b>570</b>	<b>19,78</b>	<b>15,90</b>	<b>138,69</b>	<b>774,51</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови и яблок	40	0,41	2,41	4,68	40,05
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>	<b>802,5</b>	<b>27,47</b>	<b>33,58</b>	<b>117,27</b>	<b>853,14</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>54,42</b>	<b>55</b>	<b>332,48</b>	<b>2 031</b>

Директор

Биленко В.

Зав. производством



## 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>					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81
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>792,5</b>	<b>28,48</b>	<b>46,39</b>	<b>137,41</b>	<b>1050,48</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>69,90</b>	<b>80</b>	<b>292,8</b>	<b>2 103</b>

Директор

Биленко В.

Зав. производством

Денисова О.В.





## 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>					
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12
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>	865	22,97	30,95	120,02	834,12
<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>		47,76	55	276,22	1 782

Директор

Биленко В.

Зав. производством

