

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « ____ »

2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32,0	243,3	204
Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156,0	2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	585	12,7	10,9	84,5	510,7	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82
Котлеты рубленые из птицы	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294
Каша рассыпчатая ячневая	155	4,9	4,3	32,1	186,0	171
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	795	29,5	30,6	109,7	842,4	
Цена 76 рублей						
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32,0	243,3	204
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Бутерброды с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376
Итого за прием пищи	485	12,5	10,4	75,2	464,9	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
Котлеты рубленые из птицы	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294
Каша рассыпчатая ячневая	185	5,7	4,3	37,0	208,5	171
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	925	32,6	33,8	119,0	921,1	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на « » 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	130	17,5	12,1	22,1	266,9	223\337
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	456	20,8	14,7	67,2	487,9	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	5,0	55,7	52
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,6	2,1	9,7	68,6	101
Птица, тушенная в соусе	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290\331
Макаронные изделия отварные	155	5,7	4,2	36,0	204,3	309
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	790	32,6	27,7	126,7	896,8	
Цена 76 рублей						
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога	130	17,5	12,1	22,1	266,9	223\337
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за прием пищи	336	19,1	14,2	50,7	406,1	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной	100	1,8	6,0	8,3	92,8	52
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,0	2,7	12,1	85,8	101
Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331
Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	920	34,7	31,2	138,8	987,4	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на « ____ »

2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом	210	5,9	7,8	46,4	300,0	177
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Кефир мдж 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	470	19,4	17,2	82,0	587,4	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2	171
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	800	32,3	25,0	112,6	830,1	
Цена 76 рублей						
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом	210	5,9	7,8	46,4	300,0	177
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ
Итого за прием пищи	505	16,7	13,1	103,4	619,5	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96
Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255
Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	920	34,7	29,1	125,2	927,0	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « ____ »

2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	541	19,8	20,6	54,5	506,4	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ
Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
Тефтели рыбные	110	10,4	9,5	12,7	179,1	239\331
Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3	312
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	800	27,9	30,1	127,6	907,1	
Цена 76 рублей						
Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	471	21,5	20,5	58,0	524,2	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ
Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102
Тефтели рыбные	110	10,4	9,5	12,7	179,1	239\331
Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	880	29,5	32,1	134,4	960,2	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,1	7,4	71,92	45
Котлеты или биточки рыбные	95	11,5	9,3	13,2	183,3	234
Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	581	21,0	22,2	84,4	623,5	

Цена 60 рублей 13 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	. 82
Птица, тушенная в соусе	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290\331
Макаронные изделия отварные	155	5,7	4,2	36,0	204,3	309
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	790	31,3	26,0	102,4	784,5	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Биточки рыбные	105	12,9	10,4	14,7	203,6	234
Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,1	7,4	71,92	45
Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ
Итого за прием пищи	656	25,3	24,6	104,4	740,7	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331
Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	920	33,0	27,6	111,7	846,8	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за прием пищи	575	17,9	17,0	112,0	677,2	

Цена 60 рублей 13 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82
Котлеты рубленые из птицы	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	155	4,0	4,1	23,3	145,0	303
Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	795	29,0	33,3	105,4	847,6	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	495	18,8	16,8	110,5	671,3	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
Котлеты рубленые из птицы	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	185	4,9	4,8	27,9	173,7	303
Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	925	32,5	39,2	117,5	963,2	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « _____ »

2022 г.

возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
Тефтели 1-й вариант	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	566	18,3	26,8	79,6	638,0	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	5,0	55,7	52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
Птица, тушенная в соусе	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290\331
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2	171
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	790	38,4	31,3	133,6	986,7	
Цена 76 рублей						
возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Тефтели 1-й вариант	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ
Тефтели 1-й вариант	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Итого за прием пищи	571	19,4	23,5	89,2	651,7	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной	100	1,8	6,0	8,3	92,8	52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102
Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331
Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	920	41,8	36,2	147,2	1101,5	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2022 г.

возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Котлеты рубленые из птицы	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294
Рис отварной	155	3,7	5,4	36,7	219,0	304
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	675	27,9	30,4	111,7	845,9	

Цена 60 рублей 13 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229
Макаронные изделия отварные	155	5,7	4,2	36,0	204,3	309
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	800	25,8	17,3	109,5	710,2	

Цена 76 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты рубленые из птицы	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Рис отварной	185	4,8	6,4	44,0	262,8	304
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	620	30,6	33,1	114,0	887,9	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229
Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	920	27,6	20,4	121,5	795,4	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « ____ »

2022 г.

возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	29,4	244,2	171
Кефир мдж 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	580	32,7	22,0	69,9	673,2	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	14,0	94,1	103
Котлеты рыбные	95	11,5	9,3	13,2	183,3	234
Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3	312
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	735	25,3	20,9	122,7	791,6	
Цена 76 рублей						
возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255
Овощи натуральные по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Каша рассыпчатая гречневая	185	10,0	10,4	44,8	311,7	171
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	615	29,2	22,2	94,9	714,3	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3	103
Котлеты рыбные	105	12,9	10,4	14,7	203,6	234
Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	825	27,7	23,5	131,2	859,5	
Цена 76 рублей						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2022 г.

возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,72	32,38	251	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4	389
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	490	16,8	17,8	94,0	603,8	
Цена 60 рублей 13 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82
Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	745	26,5	15,5	100,0	657,2	
Цена 76 рублей						
возрастная категория 12-18 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,72	32,38	251	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	СРБ
Итого за прием пищи	505	17,0	17,8	95,9	612,8	
Цена 55 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82
Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ
Итого за прием пищи	835	27,3	16,6	102,9	683,2	
Цена 76 рублей						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Сапунцова Наталья Юрьевна

Действителен с 24.08.2021 по 24.08.2022