

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова А.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « »

2024 г. День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные (по сезону)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36,0	255,2	204
Кондитерские изделия (витам)	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	570	14,7	11,2	100,6	570,8	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные (по сезону)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Котлеты рубленые из птицы	95	15,1	19,7	13,4	291,7	294
Каша рассыпчатая ячневая	150	5,1	7,9	31,8	218,2	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	790	30,0	32,7	111,2	863,3	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 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	9,1	8,5	36,0	255,2	204
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16,0	80,4	СРБ
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	570	13,1	9,7	81,8	475,7	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
Котлеты рубленые из птицы	105	16,7	21,5	15,1	320,7	294
Каша рассыпчатая ячневая	180	5,8	8,8	37,0	248,3	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	33,0	36,4	121,4	948,9	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на »

2024 г. День 2 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439	223
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	377
Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	511	32,2	22,1	75,9	639,0	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4,3	75,1	67
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101
Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1	290
Макаронные изделия отварные	150	5,6	7,9	35,0	230,8	309
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	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	785	28,5	30,5	129,2	912,1	

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 со сгущенным молоком	130	24,6	16,8	31,6	380,5	223
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	377
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Итого за прием пищи	376	29,1	19,4	68,7	570,4	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10,0	7,2	125,2	67
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3	290
Макаронные изделия отварные	180	6,5	8,4	40,6	262,7	309
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	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	915	31,7	37,2	141,3	1035,8	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шамова Н.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г. День 3 (среда)

Меню на « »

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	10,0	46,3	298,9	177
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
Кисломолочный напиток	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
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	570	19,8	19,8	91,8	634,1	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей(квашеной)капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
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	32,5	26,7	120,8	863,5	

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	10,0	46,3	298,9	177
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,9	15
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16,0	80,4	СРБ
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за прием пищи	605	17,3	15,8	114,6	672,8	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей(квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	10,3	44,5	310,2	302
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	915	34,8	30,9	133,7	961,4	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шамова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « » 2024 г. День 4 (четверг)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные(по сезону)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Омлет натуральный	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	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	521	19,6	22,8	65,5	548,1	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Суп гороховый	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Тефтели мясные в соусе	110	9,0	13,5	11,9	210,2	239
Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	27,8	113,7	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	805	26,2	32,5	126,3	907,5	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные(по сезону)	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Омлет натуральный	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	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	22,7	69,3	568,5	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
Суп гороховый	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
Тефтели мясные в соусе	110	9,0	13,5	11,9	210,2	239
Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	27,8	113,7	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	875	27,7	33,4	132,8	948,1	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



2024 г. День 5 (пятница)

Меню на « »

Возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Салат из свежей(квашеной) капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45-47
Рыба (тушеная) в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39,0	250,1	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	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	561	20,1	17,7	85,1	583,2	

Цена 73 рубль 71 копек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные(по сезону)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Щи по-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83,0	93
Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1	290
Макаронные изделия отварные	150	5,6	7,9	35,0	230,8	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	785	27,6	26,5	102,6	773,8	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей(квашеной) капусты	80	1,2	4,1	7,4	71,9	45-47
Рыба (тушеная) в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	180	4,7	11,0	30,1	237,2	312
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16,0	80,4	СРБ
Итого за прием пищи	646	23,7	21,5	95,7	672,5	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
Щи по-уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8	93
Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3	290
Макаронные изделия отварные	180	6,5	8,4	40,6	262,7	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	915	30,6	29,5	111,5	852,9	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
И.П. Шамова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



2024 г. День 6 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10,0	46,3	298,9	177
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	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	15,0	83,4	СРБ
Итого за прием пищи	575	15,6	15,1	123,6	695,4	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей (квашеной) капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45-47
Суп рыбный с консервами	200	1,4	3,9	8,7	83,0	106
Котлеты рубленные из птицы с м-сл	95	15,1	19,7	13,4	291,7	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9	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	790	29,3	35,2	106,6	871,7	

Цена 76 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

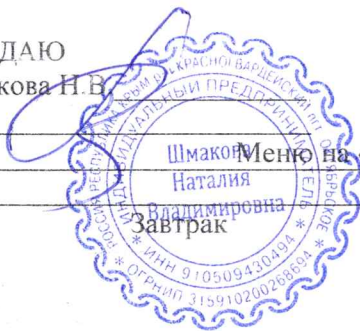
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10,0	46,3	298,9	177
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	495	16,5	14,9	122,1	689,5	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей (квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Суп рыбный с консервами	250	1,8	4,9	10,9	103,8	106
Котлеты рубленные из птицы с м-сл	105	16,7	21,5	15,1	320,7	294
Каша вязкая из крупы "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8	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	920	32,4	40,8	118,1	981,3	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шамова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



2024 г. День 7 (вторник)

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Жаркое по-домашнему	220	20,4	22,8	20,9	370,9	259
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	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	531	26,6	28,7	60,3	606,6	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,4	43,7	53
Суп гороховый	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1	290
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	27,8	113,7	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	785	34,6	30,8	134,4	959,5	

Цена 76 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295,0	259
Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1	377
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	446	22,5	18,8	59,6	500,4	

Цена 55 рублей

Обед

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,7	4,2	7,3	72,8	53
Суп гороховый	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3	290
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	10,3	44,5	310,2	302
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	27,8	113,7	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	915	39,3	35,9	147,4	1076,7	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « »

2024 г. День 8 (среда)

возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439	223
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
Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	525	37,0	23,0	96,9	751,0	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат из свежей(квашеной) капусты	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45-47
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39,0	250,1	304
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	24,7	22,3	118,2	777,8	

Цена 76 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак

Завтрак

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	24,6	16,8	31,6	380,5	223
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	380	33,1	20,0	85,5	660,5	

Цена 55 рублей

Обед

Обед

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат из свежей(квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	47-45
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1	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	915	26,4	27,4	133,0	888,3	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « »

2024 г. День 9 (четверг)

возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные (по сезону)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Тефтели из говядины в соусе	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Кисломолочный напиток	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	565	28,1	28,0	87,2	724,4	

Цена 73 рубль 71 копейк

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из соленых огурцов с луком	60	1,0	3,0	5,0	51,4	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103
Курица отварная, м-сл	95	13,1	13,3	2,0	174,3	288
Пюре картофельное м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	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	27,8	27,7	117,7	827,9	

Цена 76 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Тефтели из говядины в соусе	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	10,4	44,8	311,7	171
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	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	620	24,9	24,5	102,2	735,3	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,0	3,0	5,0	51,5	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
Курица отварная, м-сл	105	14,6	14,8	2,0	178,8	288
Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	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	30,3	30,6	125,2	879,0	

Цена 76 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шамова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на «

»

«06.2024 г.» День 10 (пятница)

возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6,0	9,8	31,8	239,8	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8	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
Плоды свежие	100	0,4	0,43	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	590	17,1	17,3	103,3	645,0	

Цена 73 рубль 71 копеек

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Плов	200	16,6	21,3	40,8	422,1	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	26,4	26,4	106,8	775,5	

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 с м-сл	210	6,0	9,8	31,8	239,8	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	505	16,9	16,9	96,2	606,3	

Цена 55 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленые или квашеные	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
Плов	200	16,6	21,3	40,8	422,1	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	27,1	27,4	110,1	802,0	

Цена 76 рублей