

1 день Меню на 11 октября 2021 г.

12-18 лет № 17

Наименование блюда		Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
Сыр	Выход				
Кондитерское изделие в инд упаковке	15	64,8	5,4	5,4	0
Каша манная с маслом	1шт	105	3	1	21
Чай с сахаром	200/5	157,2	7,8	13,8	1,2
Батон	200	130	0	0	32
	40	105	3	1	21
Итого:	62,2	562	19,2	21,2	75,2
Обед					
КМП Йогурт 1/100 гр	1шт	157,2	7,8	13,8	1,2
Суп картофельный с горохом и курицей	250/10	198	6	9	23
Курица запеченая	90	207	9	13	13
Макаронь отварные с маслом	180/5	224	4	5	40
Компот из свежих фруктов	200	126	0	0	30
Хлеб	80	269	13	1	56
Итого:	73,32	1024	32	28	162
Всего:		1586	51,2	49,2	237,2

директор: 
зав производством:

2 день Меню на 12 октября 2021 г.

12-18 лет № 17

Наименование блюда		Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
Свежие овощи	Выход				
Субпродукты тушеные в соусе (печень)	30	148	4	4	24
Каша гречневая рассыпчатая	30/40	209	16	10	14
Чай с сахаром и лимоном	180	240	5	8	36
Батон	200	130	0	0	32
	40	105	3	1	21
Итого:	62,2	684	24	19	103
Обед					
Щи из свеж капусты с мясом кур.	250/10	204	8	11	15
Шницель рубленый из кур	90	435	30	31	7,2
Картофельное пюре с маслом	180/5	212	4,7	10,8	24
Нектар фруктовый	200	92	1	0	20
Хлеб	80	269	13	1	56
Итого:	73,32	1212	56,7	53,8	122,2
Всего:					

директор: 
зав производством:

3 день Меню на 13 октября 2021 г.

12-18 лет № 17

Наименование блюда		Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
Сок фруктовый в инд упаковке 0,2л	Выход				
Плов из кур	1шт	64,8	5,4	5,4	0
Компот из свежих ягод	180	237	20	14	8
Батон	200	64,8	5,4	5,4	0
	40	105	3	1	21
Итого:	62,2	471,6	33,8	25,8	29
Обед					
Фрукт свежий	1шт	341	19,6	20	3,7
Борщ с капустой и мясом	250/10	198	6	9	23
Тефтели из говядины с соусом	50/50	341	19,6	20	3,7
Макаронь отварные	180	126	0	0	30
Компот из сухофруктов	200	126	0	0	30
Хлеб	80	235	11,3	0,8	49
Итого:	73,32	1026	36,9	29,8	135,7
Всего:		1497,6	70,7	55,6	164,7

директор: 
зав производством:

4 день Меню на 14 октября 2021 г.

12-18 лет № 17

Наименование блюда		Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
Молоко в инд упаковке 0,2л	Выход				
Котлета из говядины	1шт	157,2	7,8	13,8	1,2
Картофельное пюре с маслом	70	514	20	22	59
Чай с сахаром	180/5	126	0	0	30
Хлеб	200	57	0	0	15
Батон	40	269	13	1	56
Итого:	40	105	3	1	21
Обед					
Яйцо вареное	1шт	435	30	31	7,2
Молоко в инд упаковке 0,2л	1шт	157,2	7,8	13,8	1,2
Суп картофельный с вермишелью и курицей	250/10	198	6	9	23
Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/10	207	9	13	13
Компот из свежих фруктов	200	224	4	5	40
Батон	40	105	3	1	21
Хлеб	40	269	13	1	56
Итого:	40	269	13	1	56
Всего:	73,32	1024	32	28	162
		1788,4	67	61,2	242

директор:

зав производством:

5 день Меню на 15 октября 2021 г.

12-18 лет № 17

Наименование блюда		Э. Ц.	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
Фрукт свежий	Выход				
КМП Йогурт в инд упаковке	1шт	341	19,6	20	3,7
Каша "Дружба" с маслом	1шт	224	4	5	40
Компот из сухофруктов	200/5	130	0	0	32
Батон	200				
Итого:	40	105	3	1	21
Обед					
Суп из овощей с мясом	250/10	204	8	11	15
Шницель рыбный натуральный	90	435	30	31	7,2
Рис отварной	180	92	1	0	20
Нектар фруктовый	200				
Хлеб	80	269	13	1	56
Итого:	73,32	1000	52	43	98,2
Всего:		1800	78,6	69	194,9

директор:

зав производством: