

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « 2024 г. »

2024 г. День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Масса порции, гр

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептуры

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

Бутерброд с джемом (повидлом)

55

2,4

3,9

27,8

156,0

2

Соки овощные, фруктовые

180

0,9

0,2

18,2

82,8

389

Хлеб ржаной

25

1,7

0,3

8,4

43,5

СРБ

Плоды свежие (яблоки)

100

0,4

0,4

9,8

47,0

338

Итого за прием пищи

590

15,0

13,4

101,2

592,3

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед

Масса порции, гр

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептуры

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

Чахохбили из птицы

90

6,5

8,5

3,4

114,8

600

Пюре из бобовых (рагу овощное)

155

13,4

6,7

34,5

251,0

199

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

29,7

20,3

103,9

719,2

Цена 85 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак

Масса порции, гр

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептуры

Овощи натуральные (по сезону)

100

0,8

0,1

1,7

13,0

70/71

Макароны отварные с сыром

200

10,7

10,0

42,4

300,2

204

Бутерброд с джемом (повидлом)

55

2,4

3,9

27,8

156,0

2

Соки овощные, фруктовые

180

0,9

0,2

18,2

82,8

389

Хлеб ржаной

30

2,0

0,4

11,9

60,3

СРБ

Плоды свежие (яблоки)

100

0,4

0,6

9,8

47,0

338

Итого за прием пищи

665

17,20

15,20

111,80

659,30

Цена 75 рублей

Обед

Масса порции, гр

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептуры

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

Чахохбили из птицы

100

7,2

9,4

3,8

127,6

600

Пюре из бобовых (рагу овощное)

187

16,2

8,1

41,0

302,8

199

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

922

33,9

23,6

114,1

810,3

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на « » 2024 г. День 2(вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Гуляш (из говядины)	100	14,6	16,8	2,9	221,0	260
Каша вязкая пшеничная «Артек»	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Чай черный байховый с 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	501	23,7	24,9	62,0	567,2	

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4,3	75,1	67
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
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	745	27,30	32,30	131,20	929,00	

Цена 85 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Гуляш (из говядины)	100	14,6	16,8	2,9	221,0	260
Каша вязкая пшеничная «Артек»	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Чай черный байховый с 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	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	551	25,6	25,9	76,3	641,7	

Цена 75 рублей

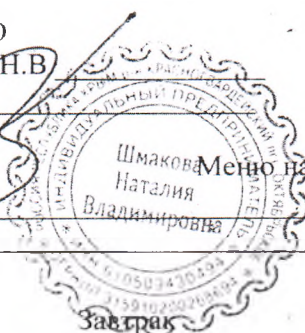
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10,0	7,2	125,2	67
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	60	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	835	28,20	37,50	137,30	1003,80	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Меню на « »

2024 г. День 3 (среда)

Возрастная категория 7-11 лет

	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
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	575	17,80	17,40	106,80	662,90	

Цена 73 рубля 71 копейка

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-лапша с курицей	200	10,1	9,0	8,3	141,2	283
Сердце в соусе (печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262-261
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл	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	32,70	27,00	116,90	859,30	

Цена 85 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
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	590	18,80	17,60	115,30	703,40	

Цена 75 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-лапша с курицей	250	12,6	11,3	10,4	176,5	283
Сердце в соусе (печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262-261
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл	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	35,10	31,20	129,20	957,50	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова 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		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Омлет натуральный	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Дополнительный гарнир (кукуруза консерв)	30	3,1	1,5	18,0	97,5	133
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	551	23,40	29,60	87,20	709,20	

Цена 73 рубля 71 копейка

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
Суп «кубанский»	200	6,2	38,4	12,8	441,8	248
Тефтели мясные (говядина) 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	0,0	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	805	27,10	61,20	120,20	1167,90	

Цена 85 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная консервированная	100	2,0	9,0	7,8	119,0	СРБ
Омлет натуральный	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Дополнительный гарнир (кукуруза консерв)	30	3,1	1,5	18,0	97,5	133
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	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за прием пищи	606	25,20	33,40	98,80	797,30	

Цена 75 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
Суп «кубанский»	250	7,8	48,0	16,0	552,3	248
Тефтели мясные (говядина) 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	0,0	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	925	29,50	71,60	127,60	1306,60	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2024 г. День 5 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из капусты с огурцом и зеленым горошком	60	0,6	3,1	6,7	54,1	54
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6	381
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388
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	555	30,8	19,3	78,0	614,4	

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленные 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 запеченная с сыром	100	8,7	9,3	5,6	185,2	561
Макаронные изделия отварные с м/сл	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	795	23,90	22,20	104,90	767,90	

Цена 85 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из капусты с огурцом и зеленым горошком	100	1	5,2	11,2	90,2	54
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5	381
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388
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	640	35,2	23,7	94,6	735,9	

Цена 75 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные, соленные 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 запеченная с сыром	100	8,7	9,3	5,6	185,2	561
Макаронные изделия отварные с м/сл	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	25,50	23,70	113,40	825,80	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на «

2024 г. День 6 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная 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
Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
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 (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	620	17,80	17,70	113,50	690,10	

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты)	60	1,0	3,0	5,1	51,4	46-47
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101
Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7,0	187,2	297
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
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	785	24,2	27,7	112,2	799,0	

Цена 85 рублей

Возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная 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
Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	635	18,80	17,90	122,00	730,60	

Цена 75 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты)	100	17,0	5,0	8,5	85,7	46-47
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
Фрикадельки из кур в соусе	130	12,6	19,8	10,1	270,4	297
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	180	5,8	8,8	37,0	248,3	302
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	945	45,2	37,4	127,1	967,0	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор



Меню на «

»

2024 г.

День 7 (вторник)

возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная манная с м/сл	210	6,0	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Чай черный байховый с 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
Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	631	13,1	12,9	96,2	558,0	

Цена 73 рубля 71 копейка

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 «кубанский»	200	6,2	38,4	12,8	441,8	248
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225,0	495
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
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	795	39,0	68,6	131,3	1317,4	

Цена 85 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная манная с м/сл	210	6,0	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	СРБ
Чай черный байховый с 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	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за прием пищи	646	14,1	13,1	104,7	598,5	

Цена 75 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 «кубанский»	250	7,8	48,0	16,0	552,3	248
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225,0	495
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл	180	10,0	10,4	44,8	311,7	302
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	42,7	80,9	143,6	1495,9	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2024 г. День 8 (среда)

возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога с джемом (повидлом)	150	28,4	19,4	36,5	439,0	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
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	525	37,1	23,1	99,8	765,1	

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью (или салат из 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, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6	381
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	35,90	23,80	97,40	752,30	

Цена 85 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 с джемом (повидлом)	180	34,1	23,3	43,8	526,8	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	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	570	43,80	27,20	115,60	893,40	

Цена 75 рублей

Обед						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты)	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5	381
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	39,80	29,20	108,00	857,70	

Цена 90 рублей

Какао с молоком						
-----------------	--	--	--	--	--	--

ИЗГОТОВИТЕЛЬ
Компот из свежих фруктов
УТВЕРЖДАЮ
ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Исх. № на «

2024 г. День 9 (четверг)

возрастная категория 7-11 лет

Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи натуральные, соленые или квашенные (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 с м/сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Кисель с витаминами и пребиотиками»Витoshка»	180	0,4	0,1	27,1	126,7	СРБ
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	23,30	23,60	107,10	755,70	

Цена 73 рубля 71 копейка

Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4,3	75,0	67
Суп харчо	200	4,9	6,8	2,0	87,8	252
Птица тушеная в соусе	100	16,1	13,6	4,3	232,3	290
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	795	33,2	35,6	105,1	903,2	

Цена 85 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи натуральные, соленые или квашенные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
Тефтели (из говядины) в соусе	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл	180	10,0	10,4	44,8	311,7	171
Кисель с витаминами и пребиотиками»Витoshка»	180	0,4	0,1	27,1	126,7	СРБ
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	650	26,00	24,80	122,50	840,30	

Цена 75 рублей

Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	10,0	7,2	125,2	67
Суп харчо	250	6,1	8,5	2,4	109,8	252
Птица тушеная в соусе	100	16,1	13,6	4,3	232,3	290
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	915	35,4	42,1	111,9	998,4	

Цена 90 рублей

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Шмакова Т.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г. День 10 (пятница)

Место на « »

возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,1	51
Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1	406
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
Итого за прием пищи	535	24,2	24,7	89,0	680,2	

Цена 73 рубля 71 копейка

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Голов (из говядины)	200	22,0	22,5	34,7	429,3	265
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	32,5	32,9	104,4	846,3	

Цена 85 рублей

возрастная категория 12-18 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134,0	51
Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1	406
Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
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	610	27,5	29,1	107,4	807,6	

Цена 75 рублей

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2,0	9,0	7,8	119,0	СРБ
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
Голов (из говядины)	200	22,0	22,5	34,7	429,3	265
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	33,7	37,5	110,1	915,2	

Цена 90 рублей