

21.11.2022 (Меню для оздоровления детей 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша манная молочная жидкая <i>Крупа манная, Сахар-песок, Молоко, Масло крестьянское, Соль йодированная</i>	кКал-254, Бел-8, Жир-10, Угл-33	24-48
30	Сыр порциями	кКал-207, Бел-16, Жир-16, А-126	27-42
50	Яйцо вареное	кКал-79, Бел-6, Жир-6	13-48
200	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко, Сахар-песок</i>	кКал-108, Бел-3, Жир-3, Угл-18	17-35
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
Итого за Завтрак		кКал-719, Бел-35, Жир-35, Угл-66, А-126	84-85
<u>Обед</u>			
50	Огурец соленый	кКал-11, Бел-1, Угл-1	11-38
200/15	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Сайра с добавлением масла, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная, Зелень суш</i>	кКал-180, Бел-10, Жир-8, Угл-17	32-57
55/15	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина, Лук репчатый, Томат-паста /530 гр/, Мука пшеничная 1с, Соль йодированная, Масло подсолнечное ДП, Морковь, Приправа, Зелень суш, Перец ч.м</i>	кКал-150, Бел-15, Жир-7, Угл-6	110-2
150	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия /Рожки/, Масло крестьянское, Соль йодированная</i>	кКал-1 001, Бел-37, Жир-6, Угл-201	11-88
200	Сок фруктовый	кКал-92, Бел-1, Угл-20	20-13
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
15	Хлеб ржаной	кКал-58, Бел-1, Угл-7	1-62
250	Яблоки свежие	кКал-118, Угл-25	48-75
Итого за Обед		кКал-1 681, Бел-67, Жир-21, Угл-292	238-65
Итого за		кКал-2 400, Бел-102, Жир-56, Угл-358, А-126	323-5

Директор



Бухгалтер



Зав. производством



22.11.2022 (Меню для оздоровления детей 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлета "Домашняя" <i>Котлеты "Домашние", Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-199, Бел-12, Жир-13, Угл-6	67-8
150	Гречка отварная с маслом <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло крестьянское</i>	кКал-264, Бел-9, Жир-5, Угл-45	19-8
200/10	Чай с сахаром, лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны свежие</i>	кКал-62, Угл-15	5-14
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
Итого за Завтрак		кКал-596, Бел-23, Жир-18, Угл-81	94-86
<u>Обед</u>			
25	Кукуруза в зернах консервированная	кКал-39, Бел-2, Жир-2, Угл-4	11-64
200	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные /360гр/, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная, Сметана 15%, Перец ч.л, Зелень суш, Приправа</i>	кКал-173, Бел-5, Жир-7, Угл-22	23-95
25	Мясо отварное	кКал-635, Бел-65, Жир-42	42-84
60/50	Рыба тушеная с овощами <i>Филе Минтай, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста /530 гр/, Сахар-песок, Масло крестьянское, Мука пшеничная 1с</i>	кКал-124, Бел-16, Жир-4, Угл-5	67-7
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло крестьянское, Соль йодированная</i>	кКал-97, Бел-2, Жир-6, Угл-24	38-69
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	кКал-114, Бел-1, Угл-28	7-35
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
15	Хлеб ржаной	кКал-58, Бел-1, Угл-7	1-62
1/200	Сок 0,2 л. фруктовый	кКал-43, Угл-11	32-73
Итого за Обед		кКал-1 354, Бел-94, Жир-61, Угл-116	228-64
Итого за		кКал-1 950, Бел-117, Жир-79, Угл-197	323-5

Директор



Бухгалтер



Зав. производством



23.11.2022 (Меню для оздоровления детей 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка творожная <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Сахар-песок, Сметана 15%, Молоко</i>	кКал-297, Бел-11, Жир-15, Угл-7, А-612, Е-1	105-7
50	Молоко сгущенное	кКал-160, Бел-4, Жир-4, Угл-28	23-89
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-65, Угл-16	3-13
15	Хлеб пшеничный	кКал-53, Бел-2, Угл-11	1-59
Итого за Завтрак		кКал-575, Бел-17, Жир-19, Угл-62, А-612, Е-1	134-31
Обед			
60	Свежие помидоры (порции)	кКал-61, Жир-6, Угл-1	15-75
200	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Морковь, Зелень суш, Лук репчатый, Масло крестьянское, Соль йодированная, Перец ч.м, Приправа, Горох колотый</i>	кКал-108, Бел-2, Жир-4, Угл-15	18-25
90	Голубцы (п/п) <i>Голубцы ленивые, масло подсолнечное ДП</i>	кКал-273, Бел-17, Жир-17, Угл-13	77-48
150	Овощи тушеные <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Капуста, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная, Перец ч.м, Зелень суш</i>	кКал-87, Бел-3, Жир-7, Угл-6	53-84
200	Сок фруктовый	кКал-92, Бел-1, Угл-20	20-13
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
15	Хлеб ржаной	кКал-58, Бел-1, Угл-7	1-62
Итого за Обед		кКал-750, Бел-26, Жир-34, Угл-77	189-19
Итого за		кКал-1 325, Бел-43, Жир-53, Угл-139, А-612, Е-1	323-5

Директор



Бухгалтер



Зав. производством



24.11.2022 (Меню для оздоровления детей 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>Яйцо диетическое, Соль йодированная, Масло сливочное обогащенное, Молоко</i>	кКал-305, Бел-16, Жир-25, Угл-4	47-82
80	Слойка с со сгущенным молоком	кКал-398, Бел-8, Жир-15, Угл-57	49
1/200	Сок 0,2 л. фруктовый	кКал-43, Угл-11	32-73
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-65, Угл-16	3-13
20	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15	2-12
Итого за Завтрак		кКал-883, Бел-26, Жир-40, Угл-103	134-8
<u>Обед</u>			
40	Свежий огурец (порция)	кКал-12, Бел-1, Угл-2	10-5
200	Борщ с картофелем, капустой со сметаной <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста /530 гр/, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная, Зелень суш., Приправа, Перец ч.м</i>	кКал-119, Бел-3, Жир-4, Угл-15	18-03
70/20	Печень, тушенная в соусе <i>Печень говяжья ДП 120г порция 2шт., Масло подсолнечное ДП, Мука пшеничная 1с, Сметана 15%, Соль йодированная, Перец ч.м, Зелень суш.</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-13, Угл-7, А-10	74-31
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная</i>	кКал-97, Бел-2, Жир-6, Угл-24	35-03
200	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар-песок</i>	кКал-97, Бел-1, Угл-23	13-3
25	Хлеб пшеничный	кКал-88, Бел-3, Угл-18	2-65
1/200	Сок 0,2 л. фруктовый	кКал-43, Угл-11	32-73
20	Хлеб ржаной	кКал-77, Бел-2, Угл-9	2-15
Итого за Обед		кКал-653, Бел-23, Жир-23, Угл-109, А-10	188-7
Итого за		кКал-1536, Бел-49, Жир-63, Угл-212, А-10	323-5

Директор



Бухгалтер



Зав. производством



25.11.2022 (Меню для оздоровления детей 7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Сосиска отварные п/п	кКал-381, Бел-14, Жир-34, Угл-3	110-84
150	Макаронные изделия отварные	кКал-1 001, Бел-37, Жир-6, Угл-201	9-55
<i>Макаронные изделия /Рожки/, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная</i>			
15	Сыр порциями	кКал-104, Бел-8, Жир-8, А-63	15-62
200	Чай с сахаром, лимоном	кКал-59, Угл-15	4-89
<i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны свежие</i>			
40	Хлеб пшеничный	кКал-141, Бел-5, Угл-30	4-24
Итого за Завтрак		кКал-1 686, Бел-64, Жир-48, Угл-249, А-63	145-14
<u>Обед</u>			
60	Зеленый горошек консервированный	кКал-47, Бел-2, Жир-2, Угл-4	20-4
200/15	Суп картофельный с крупой		19-29
<i>Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП, Картофель, Соль йодированная, Приправа, Зелень суш, Перец ч.м</i>			
75/15	Гуляш из отварной говядины	кКал-193, Бел-19, Жир-9, Угл-7	97-78
<i>Говядина, Лук репчатый, Томат-паста /530 гр/, Мука пшеничная 1с, Соль йодированная, Масло подсолнечное ДПП, Морковь, Перец ч.м, Зелень суш</i>			
150	Рис отварной	кКал-205, Бел-4, Жир-6, Угл-34	13-72
<i>Крупа рисовая, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная</i>			
200	Компот из плодов и ягод сушеных курага	кКал-61, Угл-15	14-35
<i>Курага, Сахар-песок</i>			
50	Хлеб пшеничный	кКал-176, Бел-6, Жир-1, Угл-37	5-29
70	Хлеб ржаной	кКал-271, Бел-6, Жир-1, Угл-31	7-53
Итого за Обед		кКал-953, Бел-37, Жир-19, Угл-128	178-36
Итого за		кКал-2 639, Бел-101, Жир-67, Угл-377, А-63	323-5

Директор



Бухгалтер



Зав. производством

