



Меню на понедельник 1 для детей с 11-18 лет

| день недели   | завтрак                             | выход порции, гр | Энергетическая и пищевая ценность |       |      |          | цена     | обед                                              | выход порции, гр | Энергетическая и пищевая ценность |       |       |          | цена  |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------|------|----------|----------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------|-------|----------|-------|
|               |                                     |                  | калорий на                        | белки | жиры | углеводы |          |                                                   |                  | калорий на                        | белки | жиры  | углеводы |       |
| понедельник 1 | Бутерброд закрытый с маслом и сыром | 60               | 209                               | 8,64  | 14,3 | 9,24     | 45,00р.  | Суп с макаронными изделиями и картофелем          | 250              | 100,8                             | 2,49  | 4,98  | 9,96     | 45р.  |
|               | Суп молочный с крупой (пшеничной)   | 200              | 323,6                             | 9,1   | 9,46 | 43,9     | 25,00р.  | котлета (шницель) из свинины и говядины           | 100              | 233,6                             | 14,1  | 15,6  | 6,6      | 95р.  |
|               | блины с маслом и медом              | 55               | 127,4                             | 3     | 6,15 | 13       | 25,00р.  | салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком | 100              | 98,55                             | 4,8   | 4,7   | 7,7      | 45р.  |
|               | чай с сахаром                       | 200              | 90                                | 0     | 0    | 25       | 0,00р.   | Пюре картофельное                                 | 200              | 225                               | 6,687 | 7,87  | 27,56    | 60р.  |
|               | слойка с сахаром                    | 55               | 195,8                             | 3,3   | 7,6  | 25       | 25,00р.  | хлеб                                              | 20               | 50,49                             | 0,94  | 0,14  | 10       | 2р.   |
|               |                                     |                  |                                   |       |      |          |          | компот из с/ф                                     | 200              | 119,7                             | 1,6   | 0     | 25       | 25р.  |
|               | итого                               | 570              | 945,7                             | 24,04 | 37,5 | 116,14   | 120,00р. | итого                                             | 870              | 828,1                             | 30,62 | 33,29 | 86,82    | 272р. |
|               |                                     |                  |                                   |       |      |          |          |                                                   |                  |                                   |       |       |          |       |
| вторник 1     | омлет натуральный                   | 100              | 114,3                             | 2,4   | 4    | 15       | 25,00р.  | рассольник                                        | 250              | 114,3                             | 5,727 | 4,98  | 9,711    | 45р.  |
|               | сырник                              | 60               | 103,5                             | 3     | 5    | 10       | 35,00р.  | салат из капусты с яблоком и                      | 100              | 60,75                             | 1,6   | 2,9   | 6,1      | 45р.  |
|               | каша овсяная на молоке              | 200              | 274,1                             | 8,8   | 10,6 | 31       | 25,00р.  | спагетти                                          | 200              | 385,6                             | 9,562 | 6     | 64,13    | 30р.  |
|               | чай с сахаром                       | 200              | 90                                | 0     | 0    | 25       | 0        | поджарка из свинины                               | 150              | 300,4                             | 12,75 | 24,75 | 4,5      | 90р.  |
|               | какао                               | 200              | 247,5                             | 3     | 5    | 42       | 35,00р.  | хлеб                                              | 20               | 50,49                             | 0,94  | 0,14  | 10       | 2р.   |

|           |                             |     |       |       |      |       |          |                                          |     |       |       |       |       |       |
|-----------|-----------------------------|-----|-------|-------|------|-------|----------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
|           | Итого                       |     | 829,4 | 17,2  | 24,6 | 123   | 120,00р. | кисель из ягод                           | 200 | 112,5 | 0     | 0     | 25    | 25р.  |
|           |                             |     |       |       |      |       |          | итого                                    | 920 | 1024  | 30,58 | 38,77 | 119,4 | 237р. |
| среда 1   | пирожок с капустой          | 100 | 88,65 | 2,5   | 3,6  | 10    | 35,00р.  | суп гороховый                            | 250 | 158   | 10,96 | 5,976 | 12,2  | 45р.  |
|           | слойка с сахаром            | 55  | 195,8 | 3,3   | 7,6  | 25    |          | винегрет овощной                         | 100 | 66,15 | 2,5   | 1,1   | 10    |       |
|           | каша ячневая на молоке      | 200 | 267,3 | 6,6   | 9,9  | 33    | 25,00р.  | тефеля рыбная                            | 90  | 116,1 | 17,3  | 2,5   | 3,5   | 45р.  |
|           | чай с сахаром               | 200 | 90    | 0     | 0    | 20    | 25,00р.  | рагу овощное                             | 200 | 79,31 | 1,875 | 3,187 | 9,375 | 50р.  |
|           | какао                       | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42    | 35,00р.  | хлеб                                     | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 1р.   |
|           |                             |     |       |       |      |       | 45,00р.  | компот из свежих плодов                  | 200 | 112,5 | 0     | 0     | 25    | 25р.  |
|           | итого                       |     | 889,2 | 15,4  | 26,1 | 130   | 0,00р.   | итого                                    | 860 | 582,5 | 33,57 | 12,9  | 70,08 | 166р. |
| четверг 1 | яйцо отварное               | 50  | 83,7  | 6,6   | 5,8  | 0,4   | 35,00р.  | суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 95,24 | 6,474 | 0,498 | 13,7  | 45р.  |
|           | каша гречневая с молоком    | 200 | 215,4 | 7,92  | 7,33 | 25,3  | 25,00р.  | салат Витаминный                         | 100 | 69,3  | 1,6   | 4,4   | 5     | 100р. |
|           | булочка с маком             | 80  | 114,3 | 2,4   | 4    | 15    | 25,00р.  | плов со свининой                         | 200 | 483,8 | 26,25 | 21,75 | 37,75 | 1р.   |
|           | какао                       | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42    | 35,00р.  | хлеб                                     | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 25р.  |
|           | чай с сахаром               | 200 | 90    | 0     | 0    | 20    | 45,00р.  | кисель из яблок                          | 200 | 113,9 | 0,1   | 0,1   | 25    |       |
|           | итого                       |     | 750,9 | 19,92 | 22,1 | 102,7 | 0,00р.   | итого                                    | 770 | 812,6 | 35,36 | 26,89 | 91,45 | 171р. |
| пятница 1 | слойка с сахаром и корицей  | 55  | 195,8 | 3,3   | 7,6  | 25    | 35,00р.  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 210,3 | 4,98  | 0,83  | 40,09 | 40р.  |
|           | каша 5 злаков               | 200 | 243   | 6     | 9    | 30    |          | салат летний                             | 100 | 61,65 | 1,8   | 2,2   | 7,5   |       |
|           | яблоко запеченое с творогом | 150 | 151,9 | 6,45  | 2,1  | 23,1  | 35,00р.  | рыба припущенная                         | 200 | 104,2 | 19,05 | 1,05  | 2     | 80р.  |
|           | чай с сахаром               | 200 | 90    | 0     | 0    | 20    | 25,00р.  | рис отварной                             | 150 | 237,9 | 4,125 | 0,937 | 46,88 | 50р.  |

|              |                         |     |       |       |      |       |         |                                                 |     |       |       |       |       |       |
|--------------|-------------------------|-----|-------|-------|------|-------|---------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
|              | какао                   | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42    | 40,00р. | хлеб                                            | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 1р.   |
|              |                         |     |       |       |      |       | 0,00р.  | компот из с/ф                                   | 200 | 119,7 | 1,6   | 0     | 25    | 25р.  |
|              | итого                   |     |       |       |      |       |         | итого                                           | 920 | 784,2 | 32,5  | 5,157 | 131,5 | 196р. |
|              |                         |     |       |       |      |       |         |                                                 |     |       |       |       |       |       |
| понеделник 2 | запеканка творожная     | 100 | 180,9 | 17,6  | 4,2  | 14,2  | 35,00р. | суп картофельный с мясными фрикадельками        | 250 | 335,8 | 9,213 | 0,83  | 63,74 | 45р.  |
|              | омлет                   | 100 | 114,3 | 2,4   | 4    | 15    |         | салат Степной                                   | 100 | 67,5  | 1,3   | 4,2   | 5,3   |       |
|              | каша овсяная на молоке  | 200 | 273,2 | 8,8   | 10,6 | 30,8  | 35,00р. | бефсторганов                                    | 120 | 304,2 | 21,9  | 20    | 5,7   | 80р.  |
|              | пирожок с повидлом      | 100 | 257   | 5,3   | 4,9  | 42    | 25,00р. | макароны отварные                               | 200 | 385,6 | 9,56  | 6     | 64,13 | 30р.  |
|              | какао                   | 200 | 90    | 0     | 0    | 20    | 25,00р. | хлеб                                            | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 1р.   |
|              | чай с сахаром           | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42    | 20,00р. | компот из с/ф                                   | 200 | 119,7 | 1,6   | 0     | 25    | 25р.  |
|              | итого                   |     | 1163  | 37,1  | 28,7 | 164   | 0,00р.  | итого                                           | 890 | 1263  | 44,51 | 31,17 | 173,9 | 181р. |
| вторник 2    | ватрушка с творогом     | 100 | 280,8 | 10,3  | 11,5 | 29,1  | 60,00р. | борщ на мясном бульоне                          | 250 | 75,07 | 4,731 | 1,494 | 8,964 | 45р.  |
|              | каша зерновая на молоке | 200 | 182,8 | 5,742 | 2,64 | 29,6  |         | салат и свежлы с сыром и чесноком               | 100 | 81,45 | 1,7   | 3,6   | 9,2   |       |
|              | оладьи с яблоками       | 100 | 157,5 | 3,2   | 5,1  | 21,6  | 35,00р. | Пшеницей<br>булгур отварной (перловка отварная) | 200 | 2Е+05 | 7,8   | 17,62 | 36937 | 40р.  |
|              | какао                   | 200 | 91,35 | 0,3   | 0    | 20    | 25,00р. | голень куриная запеченная                       | 100 | 199,8 | 17,2  | 13,2  | 0,8   | 80р.  |
|              | чай с сахаром           | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42    | 45,00р. | хлеб                                            | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 1р.   |
|              |                         |     |       |       |      |       | 35,00р. | кисель из ягод                                  | 200 | 112,5 | 0     | 0     | 25    | 25р.  |
|              | итого                   | 800 | 959,9 | 22,54 | 24,2 | 142,3 | 0,00р.  | итого                                           | 870 | 2Е+05 | 32,37 | 36,05 | 36991 | 191р. |
|              | слойка с сыром          | 55  | 195,8 | 3,3   | 7,6  | 25    | 35,00р. | суп из овощей с фасолью (полезный)              | 250 | 262,9 | 10,29 | 11,62 | 24,9  | 45р.  |
|              | каша пшенная с тыквой   | 200 | 108,9 | 2,64  | 1,21 | 19,14 |         | салат из редьки с яблоками                      | 100 | 85,05 | 2,1   | 5,3   | 6,2   |       |

|           |                                     |     |       |       |      |        |         |                               |     |       |       |       |       |       |
|-----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|---------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| среда 2   | булочка с корицей                   | 80  | 114,3 | 2,4   | 4    | 15     | 40,00р. | картофель тушеный             | 200 | 381,4 | 5,25  | 17,81 | 43,88 | 50р.  |
|           | какао                               | 200 | 91,35 | 0,3   | 0    | 20     | 25,00р. | котлета рыбная                | 100 | 112,1 | 16,5  | 3,2   | 2     | 80р.  |
|           | чай с сахаром                       | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42     | 35,00р. | хлеб                          | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 1р.   |
|           |                                     |     |       |       |      |        | 45,00р. | компот из свежих плодов       | 200 | 112,5 | 0     | 0     | 25    | 25р.  |
|           | итого                               |     | 757,8 | 11,64 | 17,8 | 121,14 | 0,00р.  | итого                         | 870 | 1004  | 35,08 | 38,07 | 112   | 201р. |
| четверг 2 | пудинг творожный                    | 100 | 110,3 | 7,6   | 6,1  | 4,7    | 35,00р. | суп куриный с домашней лапшой | 250 | 105,3 | 4,482 | 3,984 | 10,96 | 45р.  |
|           | каша злаковая на молоке             | 200 | 267,3 | 6,6   | 9,9  | 33     | 25,00р. | салат зеленый                 | 100 | 34,2  | 0,8   | 2     | 2,8   | 50р.  |
|           | Бутерброд закрытый с маслом и сыром | 60  | 209   | 8,64  | 14,3 | 9,24   | 45,00р. | оладьи печеночные             | 90  | 207,9 | 15,3  | 11,85 | 7,2   | 60р.  |
|           | какао                               | 200 | 90    | 0     | 0    | 20     | 25,00р. | гречка отварная               | 200 | 329,6 | 11,25 | 3     | 56    | 35р.  |
|           | чай с сахаром                       | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42     | 35,00р. | компот из с/ф                 | 200 | 119,7 | 1,6   | 0     | 25    | 25р.  |
|           |                                     |     |       |       |      |        | 45,00р. | хлеб                          | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 2р.   |
|           | итого                               |     | 924   | 25,84 | 35,3 | 108,94 | 0,00р.  | итого                         | 860 | 847,2 | 34,37 | 20,97 | 112   | 217р. |
| пятница 2 | слойка с сахаром и корицей          | 55  | 195,8 | 3,3   | 7,6  | 25     | 35,00р. | суп крестьянский с крупой     | 250 | 171,1 | 5,312 | 6,142 | 20,42 | 45р.  |
|           | каша пшенная                        | 200 | 267,3 | 6,6   | 9,9  | 33     | 45,00р. | винегрет с сельдью            | 100 | 135   | 9,1   | 8,1   | 4,7   | 30р.  |
|           | блины с маслом и медом              | 55  | 127,4 | 3     | 6,15 | 13     | 25,00р. | рыба жареная                  | 120 | 100,4 | 13,6  | 3,4   | 1,9   | 60р.  |
|           | какао                               | 200 | 90    | 0     | 0    | 20     | 35,00р. | рис отварной                  | 200 | 237,9 | 4,125 | 0,937 | 46,88 | 50р.  |
|           | чай с сахаром                       | 200 | 247,5 | 3     | 5    | 42     | 35,00р. | хлеб                          | 20  | 50,49 | 0,94  | 0,14  | 10    | 2р.   |
|           |                                     |     |       |       |      |        |         | кисель из яблок и ягод        | 200 | 113,9 | 0,1   | 0,1   | 25    |       |
|           | итого                               |     | 927,9 | 15,9  | 28,7 | 133    | 0,00р.  | итого                         |     | 808,7 | 33,18 | 18,82 | 108,9 | 25р.  |

Заведующий  
производством:

*Валдман В.В.* *Дар*