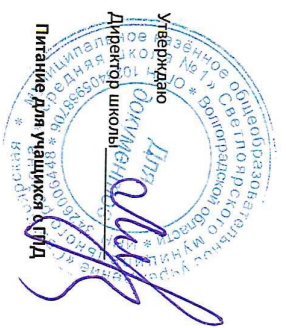




День 1 Неделя 1

Меню на 2024 год



ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	15	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Картофельное пюре	200	250	20	4,00	5,10	7,60	9,50	31,60	39,50	211,00	263,87
Птица, в соусе с томатом	100	100	35	14,40	14,40	11,00	14,00	3,20	3,20	222,10	222,10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	10	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белгий 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	870	1010	98	26,46	28,43	25,70	31,90	107,20	119,22	822,42	907,18

ЛП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 2 Неделя 1

Меню на 2024 год

Обед

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	12	1,00	1,66	6,00	10,00	6,10	10,10	82,40	137,30
Суп-лапша домашняя	250	300	15	2,63	3,15	5,14	6,16	12,54	15,00	106,9	128,28
Макароны отварные	150	200	20	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Котлеты из курицы	100	100	35	11,50	11,50	6,60	6,60	9,40	12,00	128,30	171,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	820	960	98	25,63	28,51	23,84	30,66	113,04	133,70	757,50	945,78

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 3 Неделя 1

Меню на 2024 год

ОБЕД

Наименование Блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Салат из свежих отварной	60	100	12	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Сул крестьянский с пшеном	250	300	15	5,75	6,90	4,00	4,80	26,20	31,44	123,77	148,53
Жаркое по-домашнему	200	250	55	14,10	17,62	16,30	20,20	33,60	44,80	396,10	421,00
Чай каркаде	200	200	10	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	910	98	25,65	30,85	23,83	30,33	102,70	122,20	738,17	819,23



ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 4 Неделя 1

Меню на 2024 год



ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Салат из квашенной капусты	60	100	12	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	15	4,29	5,10	3,33	3,99	20,90	25,08	130,73	156,87
Пельмени на бульоне	200	200	55	16,40	16,40	19,00	19,00	49,50	49,50	420,00	420,00
Чай черный байховый с лимонном и сахаром	200	200	10	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белгий 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	860	98	26,91	28,40	26,13	28,79	109,47	117,03	768,45	828,87

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 5 Недели 1

Меню на 2024 год



ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Винегрет с растительным маслом	60	100	12	0,75	1,25	5,32	8,87	4,50	7,50	68,85	114,75
Суп Половой	250	250	15	4,86	5,90	2,96	2,96	13,84	13,84	130,00	130,00
Тефтели мясные паровые	120	120	35	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Рис отварной	200	250	20	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,30	278,30
Чай каркаде	200	200	10	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	890	980	98	26,37	27,91	25,97	29,52	115,07	120,07	820,85	866,75

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2024 год



Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории 7-11 лет	калории 12-18 лет
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	15	1,98	2,3	6,93	8,3	16,52	19,8	136,7	164
Биточки паровые	90	90	35	4,60	4,60	9,00	10,50	8,45	8,45	130,10	130,10
Пюре из бобовых с маглом	150	200	20	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00
Компот из свежих плодов	200	200	10	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	810	950	98	25,61	30,81	23,70	28,88	112,62	128,82	765,30	884,40

ИП Чернецкая С.Д.

Шеф-повар

День 7 Неделя 2

Меню на 2024 год

ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет						
Морковь по-корейски	60	100	12	1,00	1,60	3,00	3,50	26,00	43,30	153,00	88,30
Щи по-уральски	250	300	15	1,90	2,20	5,50	6,60	7,00	8,50	147,00	175,00
Плов с курицей	200	250	55	15,20	19,00	17,00	21,00	36,10	45,12	342,00	427,37
Чай черный байховый с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	910	98	23,20	27,90	26,30	31,90	102,80	130,62	807,10	855,77



ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 8 Неделя 2

Меню на 2024 год



ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Салат из свежих с зеленым горошком	60	100	12	2,90	4,83	6,51	10,85	2,10	2,33	66,26	110,43
Рассольник Ленинградский	250	300	15	1,50	1,80	1,90	2,37	13,20	15,87	76,70	92,04
Макароны отварные	180	200	20	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Тфтели мясные с рисом	120	120	35	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Чай каркаде	200	200	10	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	870	980	98	26,37	29,30	25,25	30,80	105,48	114,98	736,26	823,47

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 9 Неделя 2

Меню на 2024 год



ОБЕД

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет						
Салат из квашеной капусты	60	100	12	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп картофельный с горохом	250	300	15	3,60	3,90	6,50	7,80	12,10	13,60	121,00	136,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	20	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	349,90
Гуляш	100	120	35	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Комлот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	820	980	98	23,22	27,89	25,30	31,80	113,99	133,80	781,82	939,50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2024 год



Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	12	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп крестьянский с перловой крупой	250	300	15	8,89	10,66	10,1	12,12	25,8	30,96	230,8	276,96
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	35	8,24	8,24	9,57	9,57	22,50	22,50	210,8	210,8
Картофельное пюре	180	180	20	3,60	3,60	6,84	6,84	28,44	28,44	189,96	189,96
Чай черный байховый с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	850	940	98	26,49	28,70	27,43	29,53	112,72	119,40	809,86	864,82

ОБЕД

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар