

МЕНЮ



Утверждаю
Директор

В.В. Попов

Неделя 2 День 8

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Каллории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Каша рисовая на молоке	230	9	10,2	31,4	253,4	17,28
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Бутерброд с маслом сливочным	100	6,9	7,75	23,25	190,4	23,2
	Итого за завтрак	530	16,04	17,99	69,67	504,8	41,63
Обед учащиеся сироты	Салат из капусты с яблоком	150	1,03	5,15	5,16	71,11	6,24
	Борщ Сибирский	300	4,78	12,84	15,95	198,48	28,89
	Макароны отварные	200	2,84	1,12	23,7	116,24	16,04
	Мясо тушеное	120	15,5	12,6	8,5	209,64	41,11
	Компот из изюма	200	0,15	0	16,23	65,52	3,86
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1090	34,7	34,31	121,94	935,39	103,58
Обед учащиеся общий контингент	Каша пшеница на молоке	230	5	8,2	22,4	183,4	17,28
	Конфеты шоколадные	25	0,012	0,012	11,52	44,62	5,5
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	7,9
	Хлеб	50	4,1	0,5	24,4	118,3	3,1
	ИТОГО за обед	505	9,252	8,752	73,34	407,32	33,78
Полдник	Ватрушка с джемом	150	5,94	8,04	31,55	222,32	13,29
	Чай с молоком	200	1,64	1,64	12,38	70,84	4,7
	Итого за полдник	350	7,58	9,68	43,93	293,16	17,99
Ужин	Салат из свеклы с сыром	100	3,7	7,5	4,13	98,82	23,87
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	13,75	5,5	8,3	137,7	44,68
	Напиток из шиповника	200	0,15	0	16,23	65,52	7,1
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	650	26,2	15	73,06	531,84	81,85
Паужин	Йогурт	200	5,8	6,4	7	108,8	39
	Итого за паужин	200	5,8	6,4	7	108,8	39

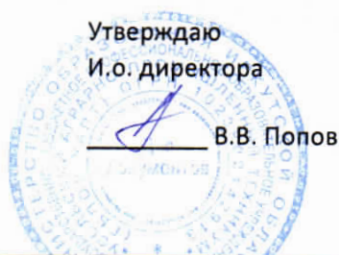
Всего

284,05

15 декабря 2022г

Повар *Филлипова* З.В. Филиппова

МЕНЮ



Неделя 2 День 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Каллории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Омлет с колбасными изделиями	230	9,36	4,86	9,44	118,94	51,5
	Какао с молоком	200	2,8	3,9	20,2	127,12	9,46
	Бутерброд с сыром	140	7,14	18,2	35,38	333,88	27,59
	Итого за завтрак	570	19,3	26,96	65,02	579,94	88,55
Обед учащиеся сироты	Салат из моркови с яблоком	150	0,86	5,22	7,87	81,9	15,6
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	6,5	4,8	14,19	125,96	22,08
	Гарнир сложный	200	3,34	4,62	14,44	112,7	16,81
	Печень тушенная в сметанном соусе	120	12,12	22,92	12,87	306,24	46,27
	Чай с лимоном	200	0,34	0	15,12	61,84	1,4
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1090	33,56	40,16	116,89	963,04	109,6
Обед учащиеся общий контингент	Каша гречвая рассыпчатая	200	1,48	1,96	16,78	90,68	12,57
	Говядина тушенная	28	4,5	5,1	0	63,9	14,53
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Хлеб	50	4,1	0,5	24,4	118,3	3,1
	ИТОГО за обед	478	10,22	7,6	56,2	333,88	31,35
Полдник	Пирожки с капустой печенные	150	2,4	5,5	39,5	217,1	9,76
	Кисель	200	0,1	0	21,2	85,6	5,14
	Яблоко	100	0,6	0,6	26,7	114,6	12,5
	Итого за полдник	450	3,1	6,1	87,4	417,3	27,4
Ужин	Икра баклажанная	100	0,1	0,1	4,95	21,1	14,23
	Макаронны отварные	200	2,84	1,12	23,7	116,24	16,04
	Тефтели рыбные	120	11,5	7	9,1	145,2	32,99
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	720	23,18	10,26	97,17	573,34	70,61
Паужин	Молоко	200	5,8	6,4	8	112,8	14,2
	Вафли	50	3,4	13,65	31,05	250,5	10,6
	Итого за паужин	250	9,2	20,05	39,05	363,3	24,8

Всего

320,96

16 декабря 2022г

Повар З.В. Филиппова

МЕНЮ



Неделя 2 День 10
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Каллории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Каша рисовая на молоке	220	9	10,2	31,4	253,4	17,57
	Чай с молоком	200	1,64	1,64	12,38	70,84	4,59
	Бутерброд с джемом	150	6,3	7,3	41,1	255,3	13,18
	Яблоко печеное	100	0,6	0,6	26,7	114,6	16,04
	Итого за завтрак	670	17,54	19,74	111,58	694,14	51,38
Обед учащиеся сироты	Салат Степной	150	1,5	9,9	6,02	119,18	11,19
	Щи из свежей капусты	300	7,85	17,94	10,05	233,06	18,14
	Рагу из птицы	250	18,02	18,6	10,78	282,6	28,16
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,23	69,52	4,45
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1020	37,92	49,04	96,48	1095	69,38
Полдник	Булочка Веснушка	150	1,4	8,8	37,6	235,46	8,13
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Груша	100	0,6	0,6	26,7	114,6	17,5
	Итого за полдник	450	2,14	9,44	79,32	411,06	26,78
Ужин	Салат из капусты с морковью	150	1,58	7,09	4,85	89,53	10,32
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,38	3,93	7,61	77,13	12,54
	Котлеты мясные паровые	120	9,07	5,49	2,83	97,01	31,56
	Сок грушевый	200	1	0,1	16,2	69,7	12,6
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	770	22,63	18,61	75,89	563,17	73,22
Паужин	Йогурт	200	5,8	6,4	8	112,8	39
	Итого за паужин	200	5,8	6,4	8	112,8	39
Всего						259,76	

17 декабря 2022г

Повар  3.В. Филиппова

МЕНЮ



Утверждаю

Директор

В.В. Попов

Неделя 2 День 11

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Каллории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Каша пшеничная на молоке	230	8	11,2	36,4	278,4	15,83
	Кофейный напиток на молоке	200	1,3	0,9	12,4	62,8	9,15
	Бутерброд с маслом сливочным	120	4,2	9,3	22,6	190,7	23,2
	Итого за завтрак	550	13,5	21,4	71,4	531,9	48,18
Обед учащиеся сироты	Маринад овощной без томата	150	1,1	5,1	6,9	77,9	10,56
	Рассольник Домашний	300	7,4	10,6	11,2	169,7	23,36
	Пюре гороховое	200	9,5	5,6	20,9	171,6	12,63
	Мясо отварное с белым соусом	120	14	13,7	1,4	184,9	63,47
	Кисель	200	0,1	0	21,2	85,6	3,7
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1090	42,5	37,6	114	964,1	121,16
Полдник	Ватрушка с повидлом	150	2,94	6,5	39,05	226,5	17,69
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Груша	100	0,6	0,6	26,7	114,6	17,5
	Итого за полдник	450	3,68	7,14	80,77	402,1	36,34
Ужин	Салат из свеклы и зеленого горошка	150	1,6	7,1	4,4	87,7	19,74
	Рис припущенный	200	4,7	2,1	16,5	103,7	11,58
	Щицель рыбный	120	12,1	3,8	2,8	93,8	41,18
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,1	61,8	2,59
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	770	27,3	15	83,2	576,8	81,29
Паужин	Йогурт	200	5,8	6,4	7	108,8	39
	Итого за паужин	200	5,8	6,4	7	108,8	39

Всего

325,97

18 декабря 2022г

Повар Рябоницкая Е.В. Рябоницкая

МЕНЮ



Утверждаю
Директор

В.В. Попов

Неделя 2 День 12

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Калории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Каша ячневая вязкая на молоке	230	9	10,2	32,4	257,4	14,82
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Бутерброд с сыром	140	7,14	18,2	35,38	333,9	12,1
	Итого за завтрак	570	16,28	28,44	82,8	652,3	28,07
Обед учащиеся сироты	Винегрет овощной	150	1,7	10,3	6,2	124,3	12,28
	Свекольник	300	3,4	11,21	15,79	177,65	22,7
	Картофель отварной	200	3,22	3,74	18,72	121,4	6,83
	Бестрогоноф из мяса отварного	120	14,48	11,23	5,62	181,5	36,89
	Сок яблочный	200	1	0,1	16,2	69,7	12,6
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1090	34,2	39,18	114,93	948,95	98,74
Обед учащиеся общий контингент	Каша рисовая на молоке	230	9	10,2	31,4	253,4	17,56
	Яйцо отварное	40	5	2,6	0,28	62,8	7,5
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	15,02	61	1,15
	Хлеб	50	4,1	0,5	24,4	118,3	3,1
	ИТОГО за обед	520	18,24	13,34	71,1	495,5	29,31
Полдник	Булочка Янтарная	150	1,2	10,3	30	217,7	5,27
	Компот из изюма	200	0,15	0	17,23	69,5	3,86
	Апельсин	100	0,6	0,6	26,7	114,6	16,5
	Итого за полдник	450	1,95	10,9	73,93	401,8	25,63
Ужин	Салат из свеклы с чесноком	150	1,5	1,1	5,5	37,9	13,3
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,38	3,93	7,61	77,13	12,56
	Птица отварная	120	12	9,2	6,1	154,8	36,56
	Чай с молоком	200	1,64	1,64	12,38	70,84	4,7
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	770	26,12	17,87	75,99	570,47	73,32
Паужин	Бифлайф	200	5,8	6,4	7	108,8	17,6
	Вафли	50	3,4	13,65	31,05	258,5	10,6
	Итого за паужин	250	9,2	20,05	38,05	367,3	28,2

Всего

253,96

19 декабря 2022г

Повар Рябониделя Е.В. Рябониделя

МЕНЮ



В.В. Попов

Неделя 2 День 13

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Каллории	Цена
			Б	Ж	У		
Завтрак учащиеся сироты	Омлет натуральный запеченный	230	15	10,32	19,04	229,04	32,7
	Какао с молоком	200	2,8	3,9	20,2	127,12	9,46
	Бутерброд с джемом	150	6,3	7,3	41,1	255,3	13
	Яблоко	100	0,6	0,6	26,7	114,6	12,5
	Итого за завтрак	680	24,7	22,12	107,04	726,06	67,66
Обед учащиеся сироты	Салат из капусты белокачанной	150	1,5	1,7	3,2	34,1	10,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,24	2,37	16,4	95,89	19,66
	Плов из птицы	250	15,5	39,5	20	497,5	44,86
	Чай с лимоном	200	0,34	0	15,12	61,84	2,59
	Хлеб	120	10,4	2,6	52,4	274,4	7,44
	ИТОГО за обед	1020	29,98	46,17	107,12	963,73	84,85
Обед учащиеся общий контингент	Рассольник Ленинградский	300	4,55	10,1	15,1	169,5	22,03
	Напиток из шиповника	200	0,15	0	17,23	69,52	6,85
	Хлеб	50	4,1	0,5	24,4	118,3	3,1
	ИТОГО за обед	550	8,8	10,6	56,73	357,32	31,98
Полдник	Блины с маслом	150	7,6	14,2	31,89	285,76	19,49
	Молоко	200	6	3,2	12,6	103,2	14,2
	Итого за полдник	350	13,6	17,4	44,49	388,96	33,69
Ужин	Огурец соленый	100	0,61	0,08	1,36	8,75	19,98
	Макароны отварные	200	2,84	1,12	19,7	100,24	11,05
	Сосиска отварная	100	12	28,5	2,4	320	49,72
	Напиток из шиповника	200	0,15	0	17,23	69,52	6,85
	Хлеб	100	8,6	2	44,4	229,8	6,2
	Итого за ужин	700	24,2	31,7	85,09	728,31	93,8
Паужин	Йогурт	200	5,8	6,4	7	108,8	39
	Итого за паужин	200	5,8	6,4	7	108,8	39

Всего

319

20 декабря

Повар Рябониделя Е.В. Рябониделя