

МЕНЮ на 01 декабря 2023 г

Неделя – первая, день – 5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/ 10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
Йогурт черничный	115	401	0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	110	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
молоко	160	400	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 202,11 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **04 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы с рисом	100	311	16,86	7,6	4,54	0,7	152,25
Пюре свекольное	100	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			32,06	20,4	77,74	9,2	621,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200/10	393	0	0	9,9	0	38,7
Соленый огурец	35		0,4	0	1,4	0	34,7
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,2	3,00	36,25	9,7	268,4
Стоимость: 144,86 руб.	Всего за день:		49,21	37,97	191,45	30,3	1377,35

МЕНЮ на **05 декабря**

2023 г

Неделя – вторая, день – 7-ой

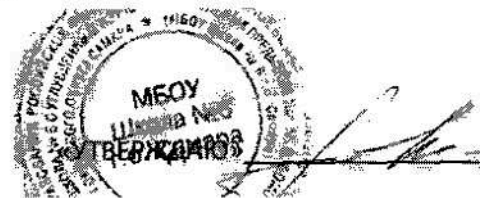


Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	65		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5/10	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2,5	12,1/0,5	2,8/19,8	0,8/18,0	170,5/94,0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
пряники	30		1,8	1,4	22,5	0	109,8
молоко	200	394	6,09	5,29	10,99	3,0	112,89
Итого за прием пищи:			13,89	12,29	62,89	3,0	414,69
Стоимость: 187,95 руб.	Всего за день:		54,19	52,29	199,12	57,89	1481,86

МЕНЮ на **06 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Соленый огурец (порционно)	35		0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	40	325	5,12	3,11	0,6	0	103,0
Бутерброд с сыром /яблоко хлеб	20/7,5-50 10	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200/10	393	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			16,42	18,85	83,9	0,2	474,1
Стоимость: 170,48 руб.	Всего за день:		78,21	73,11	254,41	62,46	1895,25

МЕНЮ на **07 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 9-ый

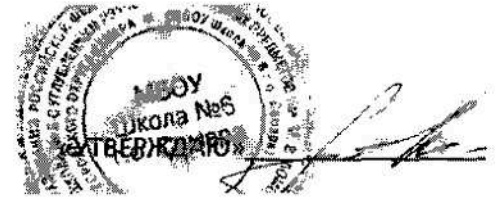


Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Вермишель отварная	130	204	3,8	4,5	24,0	0	151,1
Батон с маслом	25/5/	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9
Кабачковая икра	55		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,5	1,3	22,4	1,0	96,30
Итого за прием пищи:			9,0	16,0	68,1	5,2	421,7
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180 / 5,5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 / 50	287 / 365	13,5 / 1,2	13,4 / 2,7	13,4 / 4,2	0,7 / 0	226,8 / 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из кураги	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Пряники/хлеб	35/15		1,8	1,4	22,5	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			11,2	11,2	62,7	10,55	458,3
Стоимость: 166,45 руб.	Всего за день:		44,3	50,0	226,2	32,65	1567,3

МЕНЮ на **08 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 10 –ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/8,5	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
мандарин	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/5,7	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат из соленого огурца	50	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	150/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/5		2,3	2,9	22,3	0	125,1
йогурт черничный	180	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 174,63 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **11 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0,1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	40/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
Печенье	20		1,8	1,4	22,5	0	109,8
Час с сахаром и лимоном	180	393	0,1	0	9,9	1,0	40,8
хлеб	10		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			19,22	21,34	146,83	3,54	472,28
Стоимость: 144,26 руб.	Всего за день:		52,22	56,04	303,33	94,07	1563,32

МЕНЮ на **12 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макаронеры отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/15,9,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/45	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **13 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 3-ий

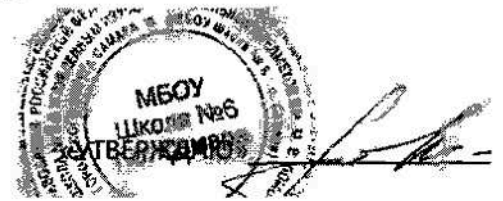


Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Салат из соленого огурца	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30,71	27,23	75,36	32,4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на 14 декабря 2023 г

Неделя – первая, день – 4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6,06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром и молоком	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 195,65 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **15 декабря**

2023 г

Неделя – первая, день – 5-ый

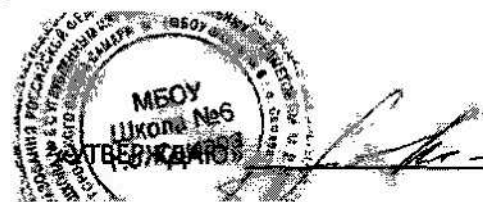


Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/ 7,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
йогурт	70	401	0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/35	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	80	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	150	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	150/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/10		2,3	2,9	22,3	0	125,1
молоко	150	400	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 171,15 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **18 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
яблоко	85	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы с рисом	80	311	16,86	7,6	4,54	0,7	152,25
Пюре свекольное	100	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			32,06	20,4	77,74	9,2	621,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром	200	392	0	0	9,9	0	38,7
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
пряники	30		2,3	2,9	71,6	0	125,1
Итого за прием пищи:			8,1	5,75	106,45	9,7	358,8
Стоимость: <i>109,14</i> руб.	Всего за день:		51,11	40,72	261,65	30,3	1467,75

МЕНЮ на **19 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	65		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5/1 0	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/32 1	12,7/2,5	12,1/0, 5	2,8/19,8	0,8/18,0	170,5/94 .0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21, 2	0	106,5/10 2,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			14,6	12,4	81,0	0,50	495,1
Стоимость: 166,81 руб.	Всего за день:		54,9	52,4	217,23	55,39	1562,27

МЕНЮ на **20 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 8-ой

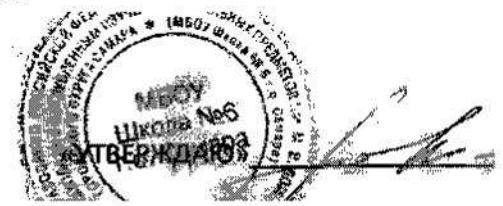


Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/6	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
Яйцо вареное	20	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром /печенье	20/8-20	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на **21 декабря** 2023 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100/50	287/365	13,5/1,2	13,4/2,7	13,4/4,2	0,7/0	226,8/45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 22 декабря 2023 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/8	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/5	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	150/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
пряники/хлеб	30/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло-молочный продукт – «Снежок»	180	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 209,90 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **25 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый, печенье	105/20	399	0,5/1,8	0, 1/1,4	9,9/22,5	4,02/0	43,0/109,8
Итого за прием пищи:			2,3	1,5	32,4	4,02	152,8
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	110	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	150	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
Час с сахаром и лимоном	180/5	392	0	0	9,7	1,2	38,7
хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 124,68 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на **26 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макаронны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/15,9,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/45	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **27 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло-молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30,71	27,23	75,36	32,4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **28 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6,06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 195,65 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **29 декабря** 2023 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/ 10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гречками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 202,11 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92