

МЕНЮ

Понедельник -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Сыр (порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-2,95	10
2	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-217,54, Белки-5,87, Жиры-8,11, Углеводы-30,65	200
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
6	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
7	Кондитерское изделие(печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8,Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-551,86, Белки-16,72, Жиры-16,72, Углеводы-90,9	
<u>Обед</u>			
1	Салат витаминный	Калорийность-93,06, Белки-1,7, Жиры-5,02, Углеводы-10,57	100
2	Суп картофельный с горохом и птицей	Калорийность-180,78, Белки-8,32, Жиры-8,06, Углеводы-18,68	250/10
3	Гуляш из птицы	Калорийность-204,19 Белки-12,94, Жиры-15,45, Углеводы-3,38	110
4	Рис отварной	Калорийность-238,33, Белки-4,42, Жиры-3,83, Углеводы-46,54	180
5	Чай с лимоном	Калорийность-65,81, Углеводы16,04	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-906,26, Белки-31,62, Жиры-33,16, Углеводы-122,33	
Итого за день		Калорийность-1458,13, Белки-48,38, Жиры-49,88, Углеводы-213,21	

МЕНЮ

Вторник -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Чай с сахаром	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
3	Макаронные изделия отварные	Калорийность-234,03, Белки-6,55, Жиры-4,47, Углеводы-41,9	180
4	Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-671,81, Белки-28,83, Жиры-24,98, Углеводы-79,63	
<u>Обед</u>			
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-85,35, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8,75	100
2	Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-154,2, Белки-4,5, Жиры-9,63, Углеводы-12,24	250/10
3	Биточки мясные с молочным соусом	Калорийность-282,45, Белки-10,32, Жиры-21,42, Углеводы-12,32	100
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
5	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за обед		Калорийность-855,26, Белки-23,41, Жиры-40,94, Углеводы-96,98	
Итого за день		Калорийность-1527,07, Белки-52,24, Жиры-65,92, Углеводы-175,71	

МЕНЮ

Среда -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-269,22 Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,92	110
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-163,21, Белки-5,36, Жиры-5, Углеводы-24,24	180
3	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32 Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-680,57, Белки-23,58, Жиры-24,13, Углеводы-78,61	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-100,08 Белки-3,93, Жиры-6,84, Углеводы-3,93	100
2	Суп картофельный с крупой и птицей	Калорийность-141,07, Белки-5,03, Жиры-5,43, Углеводы-17,84	250/10
3	Мясо с тушеной капустой	Калорийность-335,56, Белки-12,14, Жиры-26,01, Углеводы-12,58	280
4	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-835,13, Белки-24,9, Жиры-41,37, Углеводы-87,7	
Итого за день		Калорийность-1515,7, Белки-48,48, Жиры-65,5, Углеводы-166,31	

МЕНЮ

Четверг -1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Каша молочная рисовая вязкая	Калорийность-244,76, Белки-,84, Жиры-7,09, Углеводы-39,25	250
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-121,7, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
6	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,75	25
Итого за Завтрак		Калорийность-610,12, Белки-18,86, Жиры-15,7, Углеводы-95,86	
<u>Обед</u>			
1	Салат из квашеной капусты	Калорийность-87,63, Белки-1,6, Жиры-5,1, Углеводы-8,24	100
2	Рассольник ленинградский с птицей	Калорийность-140,68, Белки-4,73, Жиры-6,71, Углеводы-15,23	250/10
3	Рыба, запеченная под маринадом	Калорийность-148,6, Белки-10,29, Жиры-5,48, Углеводы-8,63	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-250,87, Белки-8,91, Жиры-6,02, Углеводы-40,36	180
5	Чай с лимоном		200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-829,52, Белки-30,25, Жиры-25,73, Углеводы-113,73	
Итого за день		Калорийность-1439,64, Белки-49,11, Жиры-41,43, Углеводы-209,59	

МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Макароны с сыром	Калорийность-326,11, Белки-11,56, Жиры-10,4, Углеводы-46,2	230
2	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32 Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-552,32, Белки-15,96, Жиры-11,54, Углеводы-93,84	
<u>Обед</u>			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,46, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	100
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-142,98 Белки-5,29, Жиры-5,49, Углеводы-18,05	250/10
3	Тефтели-мясокрупяные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-161,98, Белки-3,81, Жиры-4,94, Углеводы-25,67	180
5	Напиток витаминный	Калорийность-96,6, Белки-0,43, Углеводы-18,52	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за обед		Калорийность-870,08, Белки-24,78, Жиры-38,8, Углеводы-102,43	
Итого за день		Калорийность-1422,4, Белки-40,74, Жиры-50,34, Углеводы-196,27	

МЕНЮ

Понедельник -2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	100
2	Макаронные изделия отварные	Калорийность-247,35, Белки-6,92, Жиры-4,73, Углеводы-44,21	190
3	Чай витаминный	Калорийность-43,27, Белки-0,35, , Углеводы-9,54	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-703,62, Белки-26,67, Жиры-21,45, Углеводы-96,77	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-100,08 Белки-3,93, Жиры-6,84, Углеводы-3,93	100
2	Суп картофельный с горохом и птицей	Калорийность-181,82 Белки-8,38, Жиры-8,06, Углеводы-18,87	250/10
3	Рагу с мясом	Калорийность-451,51, Белки-14,23, Жиры-31,47, Углеводы-27,55	280
3	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-879,75, Белки-29,11, Жиры-46,89, Углеводы-82,57	
Итого за день		Калорийность-1583,37 Белки-55,78, Жиры-68,34, Углеводы-179,34	

МЕНЮ

Вторник -2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-269,22 Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,92	110
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-163,21, Белки-5,36 Жиры-5, Углеводы-24,24	200
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-25,81, Жиры-24,14, Углеводы-75,06	
<u>Обед</u>			
1	Салат из моркови	Калорийность-52,28, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	100
2	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	Калорийность-123,2 Белки-4,46, Жиры-7,73, Углеводы-8,78	250/10
3	Котлета по-хлыновски	Калорийность-321,02, Белки-12,66, Жиры-26,18 Углеводы-8,7	100
4	Картофель отварной	Калорийность-167,82, Белки-3,51, Жиры-4,39 Углеводы-28,5	180
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,52, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-874,47, Белки-26,96, Жиры-39,74, Углеводы-99,4	
Итого за день		Калорийность-1551,47, Белки-52,77, Жиры-64,05, Углеводы-175	

МЕНЮ

Среда -2(возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-54,6 Белки-3,48, Жиры-4,43, Углеводы-2,95	15
2	Каша молочная пшениная вязкая	Калорийность-266,55, Белки-8,27, Жиры-7,72, Углеводы-40,85	200
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-106,4, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-572,97, Белки-18,35, Жиры-15,22, Углеводы-86,59	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-83,02, Белки-1,51, Жиры-5,09, Углеводы-7,57	100
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-142,98 Белки-5,29, Жиры-5,49, Углеводы-18,05	250/10
3	Рыба, запеченная (филе минтая)	Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводы-10,06	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-250,87, Белки-8,91, Жиры-6,02, Углеводы-40,36	180
5	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2 Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за обед		Калорийность-860,16, Белки-31,62, Жиры-26,26, Углеводы-122,75	
Итого за день		Калорийность-1 405,37, Белки-49,47, Жиры-38,24, Углеводы-208,77	

МЕНЮ

Четверг- 2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Макароны с сыром	Калорийность-354,36, Белки-12,56, Жиры-11,3, Углеводы-50,24	250
2	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
3	Сок фруктовый	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
3	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32 Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-106,4, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
5	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8,Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-705,55, Белки-23,24, Жиры-18,58, Углеводы-108,23	
<u>Обед</u>			
1	Салат из свеклы	Калорийность-93,96, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	100
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-121,52, Белки-4,84, Жиры-4,14, Углеводы-16,92	250
3	Тефтели-мясокрупяные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-175,54, Белки-3,51, Жиры-4,39, Углеводы-28,5	180
5	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за обед		Калорийность-823,01, Белки-22,14, Жиры-44,79 Углеводы-93,53	
Итого за день		Калорийность-1 528,56, Белки-47,4, Жиры-56,04, Углеводы-203,56	

МЕНЮ

Пятница-2 (возраст от 12 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	Калорийность-421,67, Белки-13,31, Жиры-9,71 Углеводы-69,86	220
1	Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
2	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-577,04, Белки-16,22, Жиры-10,29, Углеводы-101,69	
<u>Обед</u>			
1	Салат из моркови	Калорийность-52,28, Белки-1,42, Жиры-6,09, Углеводы-8,28	100
2	Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-154,2, Белки-4,5, Жиры-9,63, Углеводы-12,24	250/10
3	Гуляш из мяса	Калорийность-2768,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
3	Макаронные изделия отварные	Калорийность-236,57, Белки-6,92, Жиры-4,73, Углеводы-44,21	180
4	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-895,68 Белки-26,28, Жиры-37,09, Углеводы-111,36	
Итого за день		Калорийность-1472,72 Белки-42,5, Жиры-47,38, Углеводы-213,05	