

МЕНЮ 1 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Понедельник (1 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
424	Поджарка из куриной грудки 152,1ккал	75/25	
508	Каша гречневая рассыпчатая 190,53 ккал	150	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
139	Суп картофельный с горохом (картофель, горох, морковь, лук репка, курица, соль) 187,3 ккал	200/20	
424	Поджарка из куриной грудки 152,1ккал	75/25	
508	Каша гречневая рассыпчатая 190,53 ккал	150	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 203,49 ккал	90	
	ИТОГО		

МЕНЮ 1 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Вторник (2 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
450	Шницель натуральный рубленый (говядина) 248,25 ккал	75	
516	Макаронь отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 67,83 ккал	30	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
124	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель, лук репка, морковь, помидоры, курица, сметана) 159,36 ккал	200/20/10	
450	Шницель натуральный рубленый (говядина) 297,9 ккал	90	
516	Макаронь отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

МЕНЮ 1 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Среда (3 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
374	Рыба (горбуша), тушенная с овощами 125 ккал	50/50	
СП	Рис, припущенный с овощами 187,65 ккал	150	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
132	Рассольник «Ленинградский» (картофель, крупа перловая, лук репка, морковь, огурцы марин., курица, сметана) 152,32 ккал	200/20/10	
374	Рыба (горбуша), тушенная с овощами 125 ккал	50/50	
СП	Рис, припущенный с овощами 250,2 ккал	200	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

МЕНЮ 1 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Четверг (4 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
СП	Куриная голень запеченная 173,1 ккал	100	
510	Каша пшеничная гарнирная 162,45 ккал	150	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем (свекла, капуста, картофель, лук репка, морковь, курица, сметана) 148,52 ккал	200/20/10	
СП	Куриная голень запеченная 173,1 ккал	100	
510	Каша пшеничная гарнирная 162,45 ккал	150	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 203,49 ккал	90	
	ИТОГО		

МЕНЮ 1 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Пятница (5 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
СП	Котлета по-деревенски (куриная грудка, говядина, лук репка, панировочные сухари) 147,04 ккал	75	
516	Макаронь отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 67,83 ккал	30	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
157	Солянка «Домашняя» (курица, сосиски, картофель, лук репка, огурцы маринованные, томат. паста, сметана) 125,4 ккал	200/20/10	
СП	Котлета по-деревенски (куриная грудка, говядина, лук репка, панировочные сухари) 176,5 ккал	90	
516	Макаронь отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 203,49 ккал	90	
	ИТОГО		

МЕНЮ 2 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Понедельник (6 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
424	Поджарка из куриной грудки 152,1ккал	75/25	
508	Каша гречневая рассыпчатая 190,53 ккал	150	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	Огурец св. 3 ккал	20	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
139	Суп картофельный с горохом (картофель, горох, морковь, лук репка, курица, соль) 187,3 ккал	200/20	
424	Поджарка из куриной грудки 152,1ккал	75/25	
508	Каша гречневая рассыпчатая 190,53 ккал	150	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 203,49 ккал	90	
	ИТОГО		

МЕНЮ 2 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Вторник (7 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
450	Шницель натуральный рубленый (говядина) 248,25 ккал	75	
516	Макароны отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 67,83 ккал	30	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
124	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста свежая, картофель, лук репка, морковь, помидоры, курица, сметана) 159,36 ккал	200/20/10	
450	Шницель натуральный рубленый (говядина) 297,9 ккал	90	
516	Макароны отварные 269,2 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

МЕНЮ 2 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Среда (8 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
СП	Котлета куриная (куриная грудка, окорочка, лук репка, яйцо, мука пшеничная) 144,66 ккал	75	
СП	Рис, припущенный с овощами 250,2 ккал	200	
700	Напиток из ягод 112 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 67,83 ккал	30	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
132	Рассольник «Ленинградский» (картофель, крупа перловая, лук репка, морковь, огурцы марин., курица, сметана) 152,32 ккал	200/20/10	
СП	Котлета куриная (куриная грудка, лук репка, яйцо, мука пшеничная) 173,59 ккал	90	
СП	Рис, припущенный с овощами 250,2 ккал	200	
700	Напиток из ягод 112 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 67,83 ккал	30	
СП	Масло сливочное 37,4 ккал	5	
	ИТОГО		

МЕНЮ 2 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Четверг (9 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
СП	Котлета по-деревенски (окорочка, говядина, лук репка, панировочные сухари) 147,08 ккал	75	
510	Каша пшенная гарнирная 252,4 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	Огурец св. 4,5 ккал	30	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем (свекла, капуста, картофель, лук репка, морковь, курица, сметана) 148,52 ккал	200/20/10	
СП	Котлета по-деревенски (куриная грудка, говядина, лук репка, панировочные сухари) 176,5 ккал	90	
510	Каша пшенная гарнирная 252,4 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 203,49 ккал	90	
	ИТОГО		

МЕНЮ 2 неделя

Осенне- зимний период, 7-11 лет

Пятница (10 день)

Завтрак

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
462	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 136 ккал	60/50	
514	Гороховое пюре 216,55 ккал	150	
705	Напиток из ягод 98,6 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		

Обед

№ рецептур	Наименование	Выход, гр.	
157	Солянка «Домашняя» (курица, сосиски, картофель, лук репка, огурцы маринованные, томат. паста, сметана) 125,4 ккал	200/20/10	
462	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 136 ккал	60/50	
514	Гороховое пюре 288,73 ккал	200	
685	Чай с сахаром 56,8 ккал	200	
	Хлеб пшеничный 135,66 ккал	60	
	ИТОГО		