

МЕНЮ
20 мая 2024 г.**Младшие классы**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4,6	4,8	7,7	94	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	6,4	26	184	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			525	13,8	14,2	86,8	535	5,5
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	1	3	4,7	51	16,4
2008	76	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3	3,5	13	98	7,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	28,1	32,2	44,3	580	2,4
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	250	28,3	29,2	43,4	548	1,7
2008	436	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	27,5	115	12,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергики)	200	0,2	0,2	27,1	111	1,6
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			775	38,2	40,4	127,1	1031	38,9
Всего				52	54,6	213,9	1566	44,4

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

20 мая 2024 г.

Старшие классы

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4,6	4,8	7,7	94	0,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,1	8,5	34,9	245	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			575	15,7	16,3	95,7	596	5,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	86	27,3
2008	76	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,7	4,2	15,9	120	9,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	31,5	36,1	49,7	649	2,7
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	280	31,6	32,5	48,6	614	1,8
2008	436	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	27,5	115	12,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергики)	200	0,2	0,2	27,1	111	1,6
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	60	4,4	1,6	29,9	153	0
Итого			935	44,2	47,5	147,2	1202	52,1
Всего				59,9	63,8	242,9	1798	57,7

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

21 мая 2024 г.

Младшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	0.4	22.3	96	8
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/30	23.1	18.1	54.9	480	0.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3		15.2	63	1.1
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	12.9	66	0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0.6	0.1	5.7	30	42
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			547	27,1	19,3	111	735	51,3
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4	74	7.4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.6	4.2	9	82	6.8
2008	317	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	90	11.8	15.8	8	221	1.1
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	10.5	10.7	10.3	180	0.3
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.5	7.7	15.6	142	11.8
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	19.6	83	1.6
2008		ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2.6	0.4	17	82	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	3	1.2	20.6	105	0
Итого			785	23,4	35,6	93,8	789	28,7
Всего				50,5	54,9	204,8	1524	80

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

21 мая 2024 г.

Старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	0.4	22.3	96	8
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	170/30	26.2	20.6	59.6	534	0.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3		15.3	63	1.1
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	12.9	66	0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0.6	0.1	5.7	30	42
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			567	30.2	21.8	115.8	789	51.3
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	6.6	124	12.3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.9	5	11.1	100	8.5
2008	317	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	100	13.2	17.4	8.9	246	1.2
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	13	14.3	12.8	231	0.4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.9	9.2	18.5	171	14.2
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	19.6	83	1.6
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2.5	0.4	16.5	79	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	60	4.4	1.6	29.9	153	0
Итого			935	27.2	43.9	111.1	956	37.8
Всего				57.4	65.7	226.9	1745	89.1

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

22 мая 2024 г.

Младшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.2	8.7	7.8	114	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	5.9	22.4	159	0.4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.3	25.9	124	0.3
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	12.9	66	0
2008		ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			500	9,5	17	78,8	510	10,7
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.7	4.3	6.1	70	2.9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.1	7.3	75	10.8
2008	239	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50	17.7	5.6	4.8	140	3.3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50/50	15.5	16.5	2.8	220	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148	12
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103	200
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2.6	0.4	17	82	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	3	1.2	20.6	105	0
2008		ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	100					0
Итого			935	30,1	20,5	104	723	229
Всего				39,6	37,5	182,8	1233	239,7

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

22 мая 2024 г.

Старшие классы

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/10	1.2	8.7	7.6	113	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.9	7.8	30	211	0.5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.3	25.9	124	0.3
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	12.9	66	0
2008		ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	10
Итого			550	10,7	18,9	86,2	561	10,8
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	10.2	116	4.9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.9	5	9	91	13.5
2008	239	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100/50	19.5	5.6	4.8	148	3.4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	21.7	23.1	3.9	308	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.4	178	14.4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103	200
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2.5	0.4	16.5	79	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	60	4.4	1.6	29.9	153	0
2008		ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	100					0
Итого			1085	35,2	25,6	123,2	868	236,2
Всего				45,9	44,5	209,4	1429	247

Медицинская сестра _____

МЕНЮ
23 мая 2024 г.**Младшие классы**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4,6	4,8	7,7	94	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	24,9	2,8	295	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			505	25,8	33,6	55,4	634	38,8
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	7	6,3	93	3,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	4,3	3,7	15,1	112	6,2
2008	283	БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14,9	16,4	14,7	265	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			780	35,4	35,1	131,5	982	11,8
Всего				61,2	68,7	186,9	1616	50,6

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

23 мая 2024 г.

Старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4.6	4.8	7.7	94	0.1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.5	33.7	3.6	395	0.3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	200	7.3	6.6	46.8	276	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3	24.5	141	0.5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	12.9	66	0
2008		МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	38
Итого			555	30.6	42.4	56.2	734	38.9
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2	7.9	10.3	120	5.9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5.4	4.6	18.8	140	7.7
2008	283	БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	16.6	18.1	16.5	295	0.5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	7.5	45.9	291	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	19.6	83	1.6
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2.5	0.4	16.5	79	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	60	4.4	1.6	29.9	153	0
Итого			930	42	40.3	157.5	1161	15.7
Всего				72.6	82.7	213.7	1895	54.6

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

24 мая 2024 г.

Младшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/15	1,2	0,4	22,3	96	8
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	124	0,3
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			510	10,4	9,3	91,5	492	13,9
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,1	1,3	37	3,9
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,6	16	96	5,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ	250	27,6	26,4	35,5	518	34,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1		26,4	106	0
2008		ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			790	36	33,7	116,8	944	43,5
Всего				46,4	43	208,3	1436	57,4

Медицинская сестра _____

МЕНЮ

24 мая 2024 г.

Старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,2	0,4	22,3	96	8
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9	26,8	212	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	124	0,3
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			560	12	11,7	98,2	545	14,1
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,7	4,1	1,5	47	6,8
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	3,3	19,8	120	6,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ	280	30,9	29,3	39,9	579	38,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1		26,4	106	0
2008		ХЛЕБ. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2008		БАТОН. ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ И ВИТАМИНАМИ	60	4,4	1,6	29,9	153	0
Итого			910	41,2	38,7	134	1084	51,7
Всего				53,2	50,4	232,2	1629	65,8

Медицинская сестра _____