

МЕНЮ
для детей 12-18 лет
на 10.02.2025- 21.02.2025

Дата	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	руб	г.	г.	г.	ккал
17.02.2025		Неделя 1 Понедельник						
		Завтрак						
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	37,60	9.3	11.8	0	143.3
	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	27,01	6.6	6.8	35.8	230.7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,40	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
		Итого за Завтрак	580	73,47	22.6	19.4	83.2	598.2
18.02.2025		Неделя 1 Вторник						
		Завтрак						
	54-10з	Салат из капусты с овощами	80	6,63	2.3	5.4	2.3	66.7
	54-21г	Горошница	200	5,01	19.3	1.8	45	273.1
	54-23м	Биточек из курицы	100	22,53	19.1	4.3	13.4	168.6
	54-20хн	Кисель из апельсинов	200	6,43	0.4	0.1	14.3	59.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,52	3	0.3	19.7	93.8
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	2	0.4	11.9	58.7
		Итого за Завтрак	650	46,37	46.1	12.3	106.6	720.7
19.02.2025		Неделя 1 Среда						
		Завтрак						
	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	15,56	1.2	8.9	6.7	111.9
	54-11г	Картофельное пюре	200	28,76	4.1	7.1	26.4	185.8
	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	33,43	16.6	8.9	7.5	176.7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	5,06	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
		Итого за Завтрак	710	90,27	28.9	25.7	101.4	752.8
20.02.2025		Неделя 1 Четверг						
		Завтрак						
	54-27з	Морковь отварная дольками	80	9,87	1.1	2.6	5.5	50.1
	54-27г	Рис припущенный с томатом	200	19,83	5	5.9	48.4	266.8
	54-6м	Биточек из говядины	100	71,42	18.2	17.4	16.4	295.2
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,04	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,64	2.3	0.2	14.8	70.3
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	1.3	0.2	7.9	39.1
		Итого за Завтрак	630	108,30	28.1	26.4	99.6	749.4
21.02.2025		Неделя 1 Пятница						
		Завтрак						
	54-3з	Помидор в нарезке	60	22,31	0.7	0.1	2.3	12.8
	54-1г	Макароны отварные	200	14,88	7.1	6.6	43.7	262.4
	54-25м	Курица тушеная с морковью	120	27,02	16.9	6.9	5.3	151.6
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,40	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
		Итого за Завтрак	670	73,07	31.4	14.4	98.7	651

10.02.2025	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	37,60	9.3	11.8	0	143.3
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	24,91	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	21,53	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Итого за Завтрак	580	91,50	27.9	23.4	94.7	700.9
11.02.2025	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	26,57	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12м	Плов с курицей	250	51,51	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	5,06	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,37	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	610	91,35	42.5	11.1	109.1	706.6
12.02.2025	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	19,77	2.3	5.4	2.3	66.7
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	29,03	10.5	9.1	38.2	277
54-22хн	Кисель из вишни	200	6,43	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	570	62,69	19.5	15.3	94.4	594
13.02.2025	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	10,70	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,52	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	27,01	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,94	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,96	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	660	62,75	35	16.5	101.9	696.4
14.02.2025	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	80	35,42	0.6	0.1	2	11.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	23,08	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	52,31	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	4,36	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	21,53	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,96	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	670	142,53	31.6	27.7	91.9	743.3

Повар  Е.А. Лардыга
Завхоз  Н.З. Мустафиева

