

1 день
ОБЕД

12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36
2	Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186
3	Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6
4	Капуста тушеная	180	5,5	8,3	37,1	186,6
5	Сок персиковый	200			12,4	51
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	12,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	996	28,12	27,89	105,85	908,26
	ИТОГО за день:		44,89	52,28	174,07	1553,9

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

2 день---- Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/25	6	3,75	8,75	199
3	Бедро с курицей	100	7	14	6,6	280,7
4	Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38
5	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	1031	23,67	29,84	127,1	1035
	ИТОГО за день:		51,72	53,38	227,02	1718,3

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

3 день--- Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76
2	Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	100/20	12	10,63	10,62	213,4
4	Рис отварной	200	0,72	6,48	43,7	240,4
5	Компот из свежих груш	200			12,4	96
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	1046	22,96	29,69	129,21	955,26
	ИТОГО за день:		41,87	59,23	231,19	1647,3

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

4 день. **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98
2	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8
3	Биточки из говядины с маслом сливочным	100	10,1	14,3	1,9	240,7
4	Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8
5	Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	1021	30,47	33,09	125,3	950,2
	ИТОГО за день:		53,48	53,82	227,08	1644

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

5 день **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89
2	Рассольник «Ленинградский» с говядиной	250/25	6,25	3	15,75	184
3	Филе куриное тушеное(п/ф высокой степени готовности)	100	13,1	16,9	9	249,96
4	Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7
5	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	971	29,66	35,41	105,1	984,36
	ИТОГО за день:		58,74	59,85	175,8	1602,7

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

6 день- **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76
2	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189
3	Тефтели из говядины с рисом	120	6,8	7	10,1	248,5
4	Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4
5	Напиток апельсиновый	200			12,4	91
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	991	22,61	18,05	109,74	925,4
	ИТОГО за день:		42,84	52,06	259,31	1659

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

7 день. **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Морковь сладкая	100	1,05	0,15	3,9	106,5
2	Свекольник со сметаной и говядиной	250/10/30	3,75	3,25	45	130
3	Котлета куриная с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180
4	Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6
5	Компот из изюма	200	0,6		29	141,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	986	30,87	23,39	206,05	914
	ИТОГО за день:		50,6	49,15	272,07	1563,8

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

8 день **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76
2	Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4
4	Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38
5	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	1041	29,69	26,96	128,06	949,19
	ИТОГО за день:		53,44	45,4	233,08	1663,2

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

9 день **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и куренным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5
3	Плов из курицы	100	14,96	16,55	19,8	240,38
4	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121
5	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
6	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	1176	37,8	41,28	151,39	963,44
	ИТОГО за день:		58,13	69,09	276,36	1721

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М./

10 день

Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5
2	Суп овощной с говядиной	250/30	4,25	4	10,5	181,75
3	Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204
4	Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7
	ИТОГО за обед:	976	20,79	27,15	114,62	934,55
	ИТОГО за день:		46,62	55,31	170,49	1547,65

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./