

ПУСКОВАЯ ФОРМА
 КОМБИНАТ
 ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ПОДРОСТКОВ

Меню

20 мая 2024г.

Понедельник(1 день)

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением

| Наименование блюда | 1-3 года | | | | | 3-7 лет | | | | | тех.карт |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергети | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергетичес | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 33 | 2,47 | 3,23 | 24,54 | 137 | 33 | 2,47 | 3,23 | 24,54 | 137 | 609* |
| Сыр порциями | 5 | 1,15 | 1,47 | 0 | 18,2 | 5 | 1,15 | 1,47 | 0 | 18,2 | 366* |
| Каша ячневая молочная | 150 | 5,1 | 6,1 | 19,6 | 152,25 | 150 | 5,1 | 6,1 | 19,6 | 152,25 | 6*** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,92 | 59,25 | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,92 | 59,25 | 514* |
| Итого за завтрак: | 338 | 11,12 | 12,82 | 56,06 | 366,7 | 338 | 11,12 | 12,82 | 56,06 | 366,7 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 537* |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат «Здоровье» | 30 | 0,43 | 4,5 | 1,9 | 49,8 | 30 | 0,43 | 4,5 | 1,9 | 49,8 | 13*** |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1,42 | 1,96 | 10,5 | 65,34 | 180 | 1,42 | 1,96 | 10,5 | 65,34 | 80* |
| Фрикадельки из птлицы в соусе | 70 | 6,65 | 10,71 | 7,98 | 154,7 | 70 | 6,65 | 10,71 | 7,98 | 154,7 | 308** |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,6 | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,6 | 297* |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,37 | 0 | 20,25 | 72 | 150 | 0,37 | 0 | 20,25 | 72 | 527* |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 116* |
| Итого за обед: | 560 | 14,62 | 17,98 | 70,19 | 492,74 | 560 | 14,62 | 17,98 | 70,19 | 492,74 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 100 | 1,57 | 8,23 | 8,66 | 115,17 | 100 | 1,57 | 8,23 | 8,66 | 115,17 | 137* |
| Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)(2-й вариант) | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 503* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 114* |
| Итого за полдник: | 300 | 5,445 | 8,63 | 44,51 | 277,67 | 300 | 5,445 | 8,63 | 44,51 | 277,67 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 534* |
| Булочка молочная | 50 | 2,24 | 0,22 | 13,94 | 66,84 | 50 | 2,24 | 0,22 | 13,94 | 66,84 | 585* |
| Итого за ужин: | 200 | 6,59 | 3,97 | 21,14 | 146,34 | 200 | 6,59 | 3,97 | 21,14 | 146,34 | |

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением

Меню

21 мая 2024г.
 Вторник (2 день)

| Наименование блюда | 1-3 года | | | | | 3-7 лет | | | | | тех. карт |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергети | Масса | Белки | Жиры | Углев. | энергетичес | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Хлеб белый | 20 | 1,39 | 3,9 | 7,39 | 65,59 | 20 | 1,39 | 3,9 | 7,39 | 65,59 | 114* |
| Повидло | 10 | 0,05 | 3,6 | 7,19 | 28,96 | 10 | 0,05 | 3,6 | 7,19 | 28,96 | Ттк 1.6 |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,59 | 23,14 | 161,5 | 150 | 4,65 | 5,59 | 23,14 | 161,5 | 268* |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108 | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108 | 508* |
| Итого за завтрак: | 330 | 8,79 | 15,56 | 56,47 | 364,05 | 330 | 8,79 | 15,56 | 56,47 | 364,05 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 100 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 46 | 537* |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная или свекольная (морковная) | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,6 | 30 | 0,33 | 3,03 | 2,73 | 39,6 | 54** |
| Щи из свежей с капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,58 | 5,59 | 57,96 | 180 | 1,26 | 3,58 | 5,59 | 57,96 | 147* |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 15,35 | 11,8 | 15,08 | 227,77 | 150 | 15,35 | 11,8 | 15,08 | 227,77 | 374* |
| Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0,37 | 0,15 | 17,32 | 72 | 150 | 0,37 | 0,15 | 17,32 | 72 | 526* |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 116* |
| Итого за обед: | 540 | 19,29 | 18,92 | 50,92 | 451,63 | 540 | 19,29 | 18,92 | 50,92 | 451,63 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая (молочная) | 100 | 3 | 4,1 | 16,6 | 119 | 100 | 3 | 4,1 | 16,6 | 119 | 254* |
| Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром) 2-й вариант | 150 | 0,085 | 0 | 12,75 | 51 | 150 | 0,085 | 0 | 12,75 | 51 | 503* |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 114* |
| Итого за полдник: | 300 | 6,89 | 4,5 | 53,95 | 287,5 | 300 | 6,89 | 4,5 | 53,95 | 287,5 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 516* |
| Ватрушка с творожным фаршем | 50 | 3 | 1,42 | 18,5 | 98,32 | 50 | 3 | 1,42 | 18,5 | 98,32 | 560* |
| Итого за ужин: | 200 | 4,05 | 1,42 | 40,25 | 189,82 | 200 | 4,05 | 1,42 | 40,25 | 189,82 | |

Зав. производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

 ЗАСУХИНА Т.В.
 ЛАПШИНА О.Ф.