

ПУСКОВАЯ ФОРМА
 КОМБИНАТ
 ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ПОДРОСТКА

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 птицы 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.