



## Меню (горячие завтраки) для первой смены

Сезон:  
09.11.2023  
Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177	16-49
	Компот из яблок	200	4	5	10	35	3	372	4-29
	Сыр голланд	20	4	4		71		213	14-45
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		1	1-65
	Печенье сахарное	89,71						806	21-98
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	368	7-90
	Яйцо отварное	40				63		213	10-00
Итого за Завтрак			21	21	89	437	41		76-76

Сезон:  
10.11.2023г.  
Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая	150	8	8	30	149	21	168	11-13
	Нектар ябл	180	1	5	25	110	8	399	14-04
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	368	9-30
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		1	1-65
	Куры запеч	90				174	2	7025	49-94
Итого за Завтрак			13	15	91	551	20		76-76
Итого за день			13	15	91	551	20		76-76

Сезон:  
13.11.2023

Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Сосиски отварная	90							34-65
	Пюре картоф.	180	15	21		214	3	2	11-78
	Огурец свежий	96,26							9-53
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1	1	1-65
	Кофе с молоком	200	1		25	110	8		11-25
	Яблоко	100							7-90
Итого за Завтрак			18	22	40	401	11		76-76
Итого за день			18	22	40	401	11		76-76

Сезон: 14.11.2023г.  
Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	40	5	5		63			10-00
	Каша молочная геркулес	200	6	8	32	230	21	14-80	14-44
	Масло сливоч	10	8	4	34	115		3	8-32
	Кофе со сгущ.	200			10	82		376	16-53
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1	1	1-65
	Сыр Голландс	20	4	4		71		2	14-45
	Яблоко	143,92			10	41		10	11-37
Итого за Завтрак			26	22	101	679			76-76
Итого за день			26	22	101	679			76-76

Сезон:  
15.11.2023  
Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак	Салат «Витаминный»	70	1	4	4	43	11	20	7-52
	Котлета гов. с соусом	60.30	5	6	4	141	2	282	45-55
	Макароны отварные	150	6	6	25	220		172	6-20
	Коржик	61,80			10	96	10	368	12-36
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		3	1-65
	Чай с лимоном	200			10	82	8	391	3-48
	Итого за Завтрак			14	17	68	659	31	
Итого за день			14	17	68	659	31		76-76

Сезон:  
16.11.2023  
Возрастная  
категория: :7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9	11	43	220	21	172,01	14-46
	Яйца вареные	40	5	5		63		213	10-00
	Печенье «Ромашка»	43,65						797	8-73
	Кофейный напиток	200	4	5		123	2	376	11-25
	Сыр Голанд	20	4	4		71	2		14-45
	Масло слив	10	8	8	34	166		168	8-32
	Хлеб пшеничн	30	2	1	15	77			1-65
Яблоко	100							7-90	
Итого за Завтрак			32	34	92	720	25		76-76
Итого за день			32	34	92	720	25		76-76

Сезон:  
17.11.2023  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Творожная запеканка со сгущ молоком	130\15	12	9	7	162		277	54-13
	Хлеб пшеничный	20	2	1	15	77		376	1-65
	Чай с молок сгущ	200	2	2	14	72			13-98
	Пряник	35							7-00
Итого за Завтрак			16	12	36	311			76-76
Итого за день			16	12	36	311			76-76

20.11.2023г.  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
	Салат «Витаминный»	70	1	4	4	43	11	20	7-52
	Плов из кур	90.150	15	21		214	3	304	45-45
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77			1-65
	Кисель	200			24	103		376	6-23
	Печенье сахарное	64,94							15-91
Итого за Завтрак			18	26	43	437	14		76-76
Итого за день			18	26	43	437	14		76-76

Сезон:  
21.11.2023  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Кукуруза консерв.	100	3	12	17	190	18	177	18-80
	Котлета курин	90	17	17	13	124	5	283	33-46
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	220		5-80
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		3	1-65
	Чай с лимоном	200	1		25	110	8		3-48
	Коржик	67,85							13-57
Итого за Завтрак			29	36	95	721	251		76-76
Итого за день			29	36	95	721	251		76-76

Сезон:  
22.11.2023  
Возрастная  
категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Цена порции
			Б	Ж	У				
Завтрак									
		80	1	4	4	43	11	177	7-92
	Огурец свежий								
	Тефтели гов.	60.30	5	6	4	141	2	397	47-69
	Макароны	150	5	9	30	213	220	204	6-20
	Яблоки	114,1			10	41	10	368	9-01
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77		3	1-65
Компот ябл	200			10	82			4-29	
Итого за Завтрак			13	20	73	597	243		76-76
Итого за день			13	20	73	597	243		76-76

