

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 1

11 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		18,6	16,5	73,7	534,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Птица тушенная в сметанном соусе с томатом	50/50	13,5	14,8	4,0	220,6
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,1		25,8	103,8
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,3
		30,8	32,1	107,3	872,0
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1
		8,3	7,3	57,4	338,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Вахруков М.С.

Стремянова
Ю.Ю.

МЕНЮ

12-18 лет

12 января

1 неделя ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2
Батон йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73,4
Чай с лимоном	200/15/10	0,1		15,2	62,0
		19,9	26,5	67,2	605,7
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп картофельный с мясом (конс)	255	2,5	3,7	13,3	97,0
Печень по-строгановски	50/50	14,0	13,1	7,4	232,0
Рис отварной	200	4,8	5,7	50,0	270,8
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3		28,8	118,0
Хлеб ржаной	39	2,6	0,5	13,0	67,9
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		25,7	23,6	122,8	838,1
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор



Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 3

13 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/6	0,1		10,0	42,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		10,7	13,3	105,1	582,9
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0
Тефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0
		27,3	26,0	161,0	845,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Батончик в инд.упак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4
Булочка домашняя с кунжутом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5
		8,9	13,4	89,8	522,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 4

14 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Шницель из свинины	100	15,9	19,6	13,2	292,6
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0
Кукуруза консервированная отварная	11	0,2		1,1	5,5
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73,4
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		26,0	32,7	87,3	744,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	133,0
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		21,0	20,6	121,4	779,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1
		8,3	7,3	57,4	338,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 5

15 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0
Батон йодированный	29	2,2	0,8	14,9	76,0
Чай с лимоном	200/15/10	0,1		15,2	62,0
Джем порционный	20			13,6	56,4
		17,2	34,2	91,6	747,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	255	1,8	4,9	10,9	104,0
Сосиска отварная с соусом томатным с овощами	50/50	5,9	14,5	3,6	159,3
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3		28,8	118,0
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5
Булочка с посыпкой	50	5,4	2,6	35,8	187,9
		19,0	28,1	113,3	794,7
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	38,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

18 января

2 неделя ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0
Бутерброд с сыром	15/23	5,4	4,1	11,8	111,9
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
		15,4	18,0	80,6	558,0
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4
Тефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	224,2
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		22,9	30,6	109,6	806,6
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1
		8,3	7,3	57,4	338,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор



Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

19 января

2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Шницель из свинины	100	15,9	19,6	13,2	292,6
Соус томатный с овощами	30	0,2	1,5	1,9	23,2
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1		10,0	40,0
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		23,1	33,7	92,3	763,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (конс) и сметаной	255/10	2,8	7,4	9,4	117,7
Жаркое по-домашнему с курой	250	14,6	12,5	27,5	295,9
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	133,0
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Булочка домашняя с сыром	50/2	3,6	6,3	22,0	159,0
		24,5	27,1	108,2	794,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Батончик в инд.упак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4
Булочка домашняя с кунжутом	75/2	8,9	4,0	43,3	236,5
		8,9	13,4	89,8	522,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

*20 января***2 неделя ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		27,5	25,3	93,1	713,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15,5	4,9	10,9	103,8
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	157,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,5	325,2
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0
Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	48,7
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
		43,4	25,5	123,1	853,7
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав. производством

МЕНЮ

12-18 лет

21 января

2 неделя ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,3		10,3	44,3
Батон йодированный	32	2,4	0,9	16,4	83,8
		20,4	26,6	64,3	598,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	133,0
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		21,0	20,6	121,4	779,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	8,2	8,0	25,6	207,4
		8,7	8,3	57,6	349,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор



Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

2 неделя ДЕНЬ 5

22 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5
Макароны отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		19,1	21,8	74,5	585,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0
Котлета рыбная с соусом	50/50	7,3	8,1	10,5	148,1
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0
Компот из чёрной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5
Булочка с изюмом	50	4,3	2,0	30,1	155,7
		19,8	20,6	133,5	814,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Батончик в инд.упак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4
Булочка домашняя с кунжутом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5
		7,4	4,5	75,3	380,9
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав.производством

МЕНЮ

12-18 лет

25 января

1 неделя ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		18,6	16,5	73,7	534,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Птица тушенная в сметанном соусе с томатом	50/50	13,5	14,8	4,0	220,6
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,1		25,8	103,8
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3
Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22,0	159,3
		30,8	32,1	107,3	872,0
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1
		8,3	7,3	57,4	338,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Вахруков М.С.

Стремянова
Ю.Ю.

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 2

26 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	183,2
Батон йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73,4
Чай с лимоном	200/15/10	0,1		15,2	62,0
		19,9	26,5	67,2	605,7
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп картофельный с мясом (конс)	255	2,5	3,7	13,3	97,0
Печень по-строгановски	50/50	14,0	13,1	7,4	232,0
Рис отварной	200	4,8	5,7	50,0	270,8
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3		28,8	118,0
Хлеб ржаной	39	2,6	0,5	13,0	67,9
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		25,7	23,6	122,8	838,1
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	88,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством



Вахруков М.С.

Стремянова
Ю.Ю.

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 3

27 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/6	0,1		10,0	42,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		10,7	13,3	105,1	582,9
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0
Тефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0
		27,3	26,0	161,0	845,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Батончик в инд.упак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4
Булочка домашняя с кунжутом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5
		8,9	13,4	89,8	522,3
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав.производством

Вахруков М.С.

Стремянова
Ю.Ю.

МЕНЮ**12-18 лет****1 неделя ДЕНЬ 4***28 января*

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Шницель из свинины	100	15,9	19,6	13,2	292,6
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0
Кукуруза консервированная отварная	11	0,2		1,1	5,5
Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	28	2,1	0,8	14,4	73,4
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		26,0	32,7	87,3	744,5
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6		32,0	133,0
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
		21,0	20,6	121,4	779,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200			20,2	88,0
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1
		8,3	7,3	57,4	338,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор

Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав. производством

МЕНЮ

12-18 лет

1 неделя ДЕНЬ 5

29 января

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0
Батон йодированный	29	2,2	0,8	14,9	76,0
Чай с лимоном	200/15/10	0,1		15,2	62,0
Джем порционный	20			13,6	56,4
		17,2	34,2	91,6	747,2
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	255	1,8	4,9	10,9	104,0
Сосиска отварная с соусом томатным с овощами	50/50	5,9	14,5	3,6	159,3
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3		28,8	118,0
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5
Булочка с посыпкой	50	5,4	2,6	35,8	137,9
		19,0	28,1	113,3	794,7
Стоимость комплекса 57,69 руб.					
Полдник					
Сок фруктовый в инд.упаковке "Любимый"	200			20,2	38,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4
		9,6	6,8	51,7	317,4
Стоимость комплекса 57,69 руб.					

Генеральный директор



Вахруков М.С.

Бухгалтер-калькулятор

Стремянова
Ю.Ю.

Зав. производством