



МЕНЮ

ДАТА: 02 03 26

1 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | |
| Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,60 | 8,50 | 37,10 | 261,30 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 12,60 | 52,10 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 19,60 | 18,55 | 89,70 | 612,30 |
| Обед (12-18 лет) | | | | | |
| Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| Суп из овощей с птицей и сметаной | 265 | 5,40 | 3,90 | 10,70 | 102,90 |
| Котлеты, биточки, шницели (особые) | 100 | 14,10 | 18,70 | 11,80 | 286,00 |
| Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,60 | 39,40 | 243,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи: | 905 | 30,30 | 31,50 | 117,60 | 896,10 |

Заведующий производством (Буфетчик) И.И. (Духанов)



МЕНЮ

ДАТА: 03.03.26

2 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,60 | 8,50 | 39,60 | 262,40 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,70 | 2,50 | 21,10 | 122,40 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 19,90 | 18,40 | 89,70 | 609,00 |
| Обед (12-18 лет) | | | | | |
| Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.) | 100 | 1,00 | 6,80 | 5,00 | 85,70 |
| или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.) | 100 | 0,80 | 5,20 | 8,00 | 84,00 |
| Бульон куриный с вермишелью и курицей | 260 | 3,90 | 3,00 | 16,80 | 131,10 |
| Жаркое по-домашнему птицей и морковью | 280 | 20,80 | 20,00 | 37,50 | 412,30 |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,80 | 105,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи (1 вар.): | 910 | 30,80 | 31,25 | 119,00 | 899,70 |
| Итого за прием пищи (2 вар.): | 910 | 30,60 | 29,65 | 122,00 | 898,00 |

Заведующий производством (Буфетчик) С.И. Деманова



МЕНЮ

ДАТА: 04.03.26

3 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | |
| Запеканка из творога | 50 | 9,60 | 8,60 | 10,00 | 158,70 |
| Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным | 200 | 6,10 | 10,00 | 26,80 | 224,00 |
| Чай с вареньем | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,30 | 60,10 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 18,80 | 20,05 | 78,30 | 573,80 |
| Обед (12-18 лет) | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.) | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,30 | 115,30 |
| или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.) | 100 | 0,80 | 10,20 | 2,70 | 106,70 |
| Борщ сибирский вегетарианский со сметаной | 255 | 3,90 | 4,60 | 16,20 | 125,60 |
| Сердце в соусе | 100 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 4,30 | 5,50 | 45,20 | 247,20 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 84,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи (1 вар.): | 895 | 27,28 | 30,48 | 116,75 | 861,70 |
| Итого за прием пищи (2 вар.): | 895 | 27,08 | 30,48 | 115,15 | 853,10 |

Заведующий производством (Буфетчик) И.И. Дубинина



Директор

МЕНЮ

ДАТА: 05.03.26

4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | |
| Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,10 | 8,40 | 30,50 | 221,50 |
| Какао с молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 17,20 | 113,44 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 18,10 | 18,85 | 83,70 | 583,34 |
| Обед (12-18 лет) | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 90,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 260 | 5,70 | 9,70 | 20,80 | 192,90 |
| Фрикадельки рыбные отварные | 100 | 14,60 | 7,10 | 7,80 | 149,90 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,70 | 6,50 | 24,40 | 169,20 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 30,00 | 29,60 | 121,80 | 870,60 |

Заведующий производством (Буфетчик) *А. Диманов*



МЕНЮ

ДАТА: 06.03.26

5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (12-18 лет) | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,90 | 10,00 | 29,30 | 235,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,40 | 50,40 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 19,60 | 20,65 | 81,70 | 592,60 |
| Обед (12-18 лет) | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,30 | 6,00 | 8,30 | 92,80 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,50 | 5,50 | 17,30 | 131,50 |
| Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 12,80 | 13,20 | 3,50 | 168,80 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,60 | 5,80 | 37,60 | 229,20 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи: | 895 | 28,80 | 31,70 | 120,70 | 872,90 |

Заведующий производством (Буфетчик) И.И. Александрова