



МЕНЮ
2 июня 2023 г.
"ТРУДОВИК"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ вода питьевая, морковь красная, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, сухари панировочные, свинина мясная	90	10,1	24,2	14,1	303
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	180	9,1	7,1	39,6	251
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		26,1	33,7	99,8	784
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	0,9	0,1	3	18
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2	4,5	8,3	229
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ соль йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	100	12,8	9	14,3	191
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180	3,6	6,1	21,8	273
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого		25,6	20,5	107,6	1074
Всего		51,7	54,2	207,4	1858

Повар _____



МЕНЮ
3 июня 2023 г.
"ТРУДОВИК"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9% , соль йодированная , сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное	280	44,9	32,8	57,3	687
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	75	6,9	13,7	23,5	240
ЧАЙ С МОЛОКОМ чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,6	1,2	16,3	81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье сахарное мука высш.сорт	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		57,2	52,6	134,3	1217
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,1	2,1	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная , картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	2,5	2,8	17,8	284
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ соль йодированная , грудка куриная , крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста	280	26,2	12,5	53,9	534
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок	200	0,1		19,5	178
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		35,7	16,1	133,1	1197
Всего		92,9	68,7	267,4	2414

Повар _____



МЕНЮ
4 июня 2023 г.
"ТРУДОВИК"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль йодированная, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	300	11,4	17	55,5	408
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2	1,4	22,7	110
Итого		24,6	27,9	101,8	738
Обед					
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" морковь красная, яблоки, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, соль, лук репчатый	100	1,5	6,4	7,7	95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ соль йодированная, картофель, пшено, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, рыбн.консервы в масле сайра бланширован.	250	6	2,9	17,9	219
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, соль йодированная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая	280	12,9	15,8	32,4	340
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		23,4	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ БАНАН	200	0,7	0,7	15,7	74
Итого		26,8	25,8	121,2	1140
Всего		51,4	53,7	223	1878

Повар _____



МЕНЮ
5 июня 2023 г.
"ТРУДОВИК"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ соль йодированная, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	300	8,5	15,9	58	398
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	75	6,9	13,7	23,5	240
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье сахарное мука высш.сорт	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		20,3	34,5	125	874
Обед					
ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль	100	1,1	5,2	4,3	70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, сметана 20% жирности	250	22,6	54,9	125,1	1061
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ говядина б/к, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	100	13,2	19,2	11,3	260
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ соль йодированная, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное	180	19,3	6,9	38,7	286
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			18,2	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		62,4	86,9	237,4	1938
Всего		82,7	121,4	362,4	2812

Повар _____