



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

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль йодированная, какао-порошок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	300	11,6	16,5	56,7	406
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт	65	6,8	5,4	23,4	166
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	40	3	3,9	29,8	197
Итого		23	27	126,2	850
Обед					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль	100	0,9	5,1	3,2	62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ соль йодированная, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	5,6	2,9	17,2	164
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	32,1	6,6	4,2	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль, вода питьевая	180	6,3	6,4	38,5	299
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ лимон, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		22,3	91
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		51,2	21,7	125,2	1122
Всего		74,2	48,7	251,4	1972

Повар _____



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

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое	300	12,5	13	54	317
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	65	3,4	18,2	21,9	265
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	40	3	3,9	29,8	167
Итого		21,5	37,1	126,9	860
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	1	0,1	3,2	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2	4,5	8,3	129
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, говядина б/к	100	6,2	14,8	10,8	457
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	180	9,1	7,1	39,5	301
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14,1	56
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		24,7	27,2	115,7	1151
Всего		46,2	64,3	242,6	2011

Повар _____



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

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" соль йодированная, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	300	10,1	4,7	57,3	336
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	1,8	1,4	21,8	106
Итого		23,1	15,6	102,7	662
Обед					
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" морковь красная, яблоки, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль, лук репчатый	100	1,5	6,4	7,7	95
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	154
КОТЛЕТА МЯСНАЯ соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, говядина б/к	100	10,8	25,3	12	295
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180	4	6,1	40,1	277
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок	200	0,1		19,5	78
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		25,1	41,3	136,9	1180
Всего		48,2	56,9	239,6	1842

Повар _____



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

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль йодированная, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	7	12,9	37,1	284
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, творог 9%, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное	155	26,7	19,8	30,2	408
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		37,5	33	104,2	855
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель, свекла, морковь красная, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	100	1,5	6,4	8,7	100
СУП МЕТЕЛИЦА (КУДРЯВЫЙ) пшено, соль йодированная, яйца куриные (шт.), картофель, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	4,3	4,8	14,6	256
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь красная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт	280	9,1	22	28,9	476
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.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		21,2	34	112,4	1177
Всего		58,7	67	216,6	2032

Повар _____



МЕНЮ
10 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	14,3	54,6	440
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
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	40	3	3,9	29,8	167
Итого		23,6	25,9	129	889
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	100	1	0,2	3,3	21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2	4,5	8,3	129
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ рыба минтай филе, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль	100	12,8	11,3	3,6	357
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, масло сладко-сливочное несоленое	180	3,4	5,9	20,9	346
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ лимон, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		22,3	91
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		25,5	22,6	98,2	1133
Всего		49,1	48,5	227,2	2022

Повар _____