



МЕНЮ
 11 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					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	100	1	0,2	3,3	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль	250	5,7	5,2	17,4	235
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ соль, грудка куриная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	32,1	6,6	4,2	336
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль, вода питьевая	180	6,3	6,6	38,5	292
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		51,3	19,3	121,4	1145
Всего		74,4	34,9	224,1	1807

Повар _____

Муров.



МЕНЮ
12 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	394
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	875
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 белокачанная, 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 филе, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	100	12,8	9	14,3	251
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	1134
Всего		51,7	54,2	207,4	2009

Повар _____



МЕНЮ
 13 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	368
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	898
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	525
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	1188
Всего		92,9	68,7	267,4	2086

Повар _____



МЕНЮ
14 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	438
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	768
Обед					
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" морковь красная, яблоки, капуста белокочанная, 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	279
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	438
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		23,4	95
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	1170
Всего		51,4	53,7	223	1938

Повар _____



МЕНЮ
 15 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	428
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	904
Обед					
ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, соль	100	1,1	5,2	4,3	70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, сметана 20% жирности	250	2,3	5,5	12,5	207
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ говядина б/к, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	100	13,2	19,2	11,3	298
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ соль йодированная, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированое	180	19,3	6,9	38,7	296
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	1132
Всего		82,7	121,4	362,4	2036

Повар _____