



МЕНЮ
6 июня 2023 г.
"ДРУЖБА"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>соль, водородная, консервированная, грубого помола, сахарно-кислотная, 2,5% жирности, сахар, масло, сахарно-кислотная, консервированная</small>	250	9,5	13,6	47,3	338
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>крупнозерновой, белый, карбонатный, сахар, вода, масло сливочное</small>	65	9,8	5,4	23,4	166
ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>чай черный байховый, сахар, песок, молоко пастер., 2,5% жирности</small>	200	1,6	1,2	16,3	81
кондитерское изделие <small>шоколадное, сахар, масло сливочное</small>	35	2,6	3,4	26	146
Итого		20,5	23,6	113	731
Обед					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ <small>огурцы стручковые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль</small>	80	0,7	4,1	2,6	59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ <small>соль, водородная, картофель, горох стручковый, лук репчатый, морковь, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая</small>	200	4,5	2,4	13,7	141
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ <small>соль, водородная, грубого помола, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, вода, картофельный крахмал</small>	100	32,1	6,6	4,2	295
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль, вода питьевая</small>	150	5,2	5,4	32,1	224
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар, лимон</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшенично-ржаной высшего сорта 4 сорта</small>	40	2,9	0,2	16,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной высшего сорта</small>	40	2,8	0,4	17	82
Итого		48,1	19,1	110,2	988
Всего		68,6	42,7	223,2	1699

Повар _____



МЕНЮ
7 июня 2023 г.
"ДРУЖБА"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная, макаронным изделием высшего сорта, сыр российский, масло сливочное высшего качества	250	10,5	10,9	4,6	313
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ макаты абрикосы, сыр сливочный ферментированный 1 сорт	60	3,2	0,2	33,3	148
КАКАО С МОЛОКОМ шоколад горький, молоко пастер. 2,8% жирности, ванилин, сахар белый	200	2,6	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье сахарное мягкое 1 сорт	40	3	3,9	29,8	167
Итого		19,3	17	129,3	739
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ помидоры свежие, огурцы свежие	80	0,4	0,1	2,6	16
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль, йодированная, капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сахарный 20% концентрат	200	1,6	3,6	6,7	63
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ мякоть куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, сахар белый, томатная паста, вода питьевая, масло сливочное высшего качества	100	6,2	14,0	10,6	442
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль, йодированная, мука гречневая высшего, вода питьевая, масло сливочное высшего качества	150	7,6	6,9	22,0	245
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар белый	200	0,2		14,1	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ мука пшеница высшего сорта	40	2,9	0,2	16,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ мука ржаная обдирочная	40	2,6	0,4	17	90
Итого		21,9	24,9	102,3	993
Всего		41,2	41,9	231,6	1732

Повар _____



МЕНЮ
8 июня 2023 г.
"ДРУЖБА"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ювал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" соль, запаривание, крупа рисовая, масло, вода питьевая, масло растительное 2,5%	245	8,2	3,9	46,9	250
БУТЕРБРОД С СЫРОМ Пшеничный хлеб высшего сорта, сыр российский	65	7	5,7	23,4	171
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,4	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, чайный напиток 2,5% карамель	200	1,8	1,4	21,0	108
Итого		21,2	14,4	92,3	576
Обед					
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" яблоки, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, лимонная кислота, сахар песок, масло растительное рафинированное, соль, специи розовый	80	1,3	5,1	6,1	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль, запаривание, картофель, макароны высшего сорта, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, вода питьевая	200	2,1	2,2	14,2	83
КОТЛЕТА МЯСНАЯ соль, запаривание, хлеб пшеничный высшего сорта 1 сорт, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, специи розовый, перец душистый	90	9,7	22,9	10,9	208
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль, специи розовый высшего сорта высшего, вода питьевая	150	3,3	5,2	33,3	189
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД клубника, малина, сахар, вода питьевая	200	0,1		19,8	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб высшего сорта высшего сорта 1 сорт	40	2,9	0,2	18,2	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб высшего сорта высшего сорта	40	2,6	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		22	35	119,3	971
Всего		43,2	50,8	211,6	1547

Повар _____



МЕНИЮ
9 июня 2023 г.
"ДРУЖБА"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>соль, ванилин/ваниль, крупа манная, масло растер. 2,8% жирности, сахар песок, масло сливочное сливочное несоленое</small>	150	5,2	9,8	27,9	213
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>сметанное масло 80%, соль, ванилин/ваниль, сливочное масло/масло с сахаром 8,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (мг), масло сливочное сливочное несоленое</small>	150	28	21,1	33,3	354
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, сахар песок</small>	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшенично-фруктовый мука 1 сорт</small>	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		37	31,2	94,1	740
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>картофель, огурцы, морковь, капуста, огурцы соленые, майонез промышленного производства, лук репчатый</small>	80	1,3	5,1	7,1	80
СУП МЕТЕЛИЦА (КУДРЯВЫЙ) <small>картофель, яйца куриные (мг), зелень, соль, ванилин/ваниль, лук репчатый, морковь, растит. масло рафинированное рафинированное, яйца куриные</small>	200	3,7	4	11,7	133
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ <small>пшеница 8%, соль, ванилин/ваниль, масло сливочное/масло рафинированное, картофеля, морковь, капуста, лук репчатый, лук репчатый, яйца куриные высшего сорта</small>	250	8,4	15,7	25,8	410
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>яблочный сок/сок, яблоки, вода минерал., сахар песок</small>	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшенично-фруктовый мука 1 сорт</small>	40	2,9	0,2	16,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной фруктовый</small>	40	2,8	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>банан</small>	200	0,7	0,7	15,7	74
Итого		19	25,5	100,3	946
Всего		56	56,7	194,4	1686

Повар _____



МЕНЮ
10 июня 2023 г.
"ДРУЖБА"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>соль, ванилин, сахар, подсолнечное масло растит., 2,8% жирность, сахар</small>	250	9,2	11,9	45,6	317
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>базисный хлебный выдел. сорт, 100% ржаной</small>	85	7	5,7	23,4	171
КАКЛО С МОЛОКОМ <small>сладко-кислое, молоко растит., 2,8% жирность, вода питьевая, сахар песок</small>	200	2,6	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>печенье сахарное кура выдел. сорт</small>	40	3	3,9	29,8	167
Итого		21,8	23,5	119,9	766
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ <small>томаты порционные</small>	80	0,8	0,2	2,6	10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>соль, ванилин, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, сметана растит., вода питьевая, сахар песок 10% жирность</small>	200	1,6	3,6	6,7	130
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ <small>рыба треска филе, морковь, капуста, лук репчатый, томатный сок, масло растительное рафинированное, соль</small>	90	11,6	10,2	3,2	346
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>картофель, молоко растит., 2,8% жирность, соль, масло сливочное сливочное</small>	160	2,6	4,9	17,6	272
НАЛИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар песок</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный, формовый кура Т-хлеб</small>	40	2,9	0,2	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной, формовый</small>	40	2,6	0,4	17	112
Итого		22,3	19,4	87,5	1021
Всего		44,1	42,9	207,5	1787

Полар _____



МЕНЮ
10 июня 2023 г.
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>пшеница твердосортная, сахар, вода питьевая, масло растит. 2,1% молочный жир</small>	300	11	14,3	54,6	440
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>белок пармезан итальянский высушенный, сыр российский</small>	85	7	5,7	23,4	171
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, молоко растит. 2,1% молочный, вода питьевая, сахар белый</small>	200	2,6	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>печенье сахарное мука высшего сорта</small>	40	3	3,9	29,8	167
Итого		23,6	25,9	129	889
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ <small>томаты порционные</small>	100	1	0,2	3,3	21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>пшеница высортная, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности</small>	250	2	4,5	6,3	129
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ <small>рыба минтай филе, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, капуста белокочанная рафинированное, масло</small>	100	12,8	11,3	3,6	283
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>картофель, молоко растит. 2,1% молочный, соль, масло сливочное сливочное растительное</small>	180	3,4	6,9	20,0	340
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар белый</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеницы высшего сорта Тарго</small>	60	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной фирменный</small>	40	2,8	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>лимон</small>	200	0,7	0,7	16,7	74
Итого		26,5	22,6	98,2	1133
Всего		49,1	48,5	227,2	2022

Повар _____



МЕНЮ
9 июня 2023 г.
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль, сахар-песок, крупа манная, масло растит., 2,8% жирности, сахар-песок, масло сливочное высшего качества	200	7	12,9	37,1	284
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ масло сливочное высшего качества 2,8% жирности, сахар-песок, творог 9%, соль, ванилин, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (желт.), масло подсолнечное рафинированное	155	29,7	19,8	30,2	408
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар-песок	200	0,2		14,1	55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ сдобы пшеницы, дрожжи сухие 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
Итого		37,5	33	104,2	855
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель, салат, морковь, лук репчатый, огурцы соленые высшего качества, майонез, рафинированное для заправки	100	1,5	6,4		100
СУП МЕТЕЛИЦА (КУДРЯВЫЙ) масло, соль, сахар-песок, крупа кукурузная (с), картофель, лук репчатый, морковь, капуста, фасоль консервированная рафинированная, яйца куриные	250	4,3	4,8	14,6	256
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ пшеница 80%, соль, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, лук репчатый, мясо куриное (филе), лук репчатый, яйца куриные высшего сорта	280	9,1	22	28,9	402
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ консервированная кислота, яблоки, вода питьевая, сахар-песок	200	0,1	0,1	20,4	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ сдобы пшеницы, дрожжи сухие 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ сдобы ржаной, дрожжи	40	3,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ сливы	200	0,7	0,7	16,7	74
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	16,7	74
Итого		21,2	34	112,4	1177
Всего		58,7	67	216,6	2032

Повар _____



МЕНЮ
8 июня 2023 г.
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" <small>смет. йогуртовая, крупа рисовая, яблоки, вода питьевая, масло сливочное, 2,5% жирности, сахар песок</small>	300	10,1	4,7	57,3	336
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>батон мясной, сливочное масло, смет. сыр российский</small>	60	7	5,7	23,4	171
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	4,2	3,8	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>запарочный напиток, вода питьевая, сахар песок, жидкое молоко, 2,5% жирности</small>	200	1,8	1,4	21,8	106
Итого		23,1	15,6	102,7	662
Обед					
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" <small>морковь, брокколи, яблоки, капуста белокочанная, говяжий язык, сахар песок, масло растительное рафинированное, соль, лук репчатый</small>	100	1,5	6,4	7,7	95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>смет. йогуртовая, карто.фоль, макаронные изделия высшего сорта, морковь, брокколи, лук репчатый, масло растительное рафинированное, вода питьевая</small>	250	2,6	2,8	17,0	154
КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>смет. йогуртовая, яйцо куриное, фарш гов. 1 сорт, вода питьевая, сахар рафинированный, масло растительное рафинированное, лук репчатый, зелень петрушки</small>	100	10,8	25,3	12	321
РИС ОТВАРНОЙ <small>крупа рисовая, соль, масло сливочное высшего сорта, вода питьевая</small>	180	4	6,1	40,1	277
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>ягоды/фрукты: клубника, малина, ежевика, смородина</small>	200	0,1		19,5	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеница, фарш гов. 1 сорт</small>	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной, фарш гов.</small>	60	2,6	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ <small>сок фруктовый</small>	200	1	0,2	20,2	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>лимон</small>	200	0,7	0,7	16,7	74
Итого		25,1	41,3	136,9	1180
Всего		48,2	56,9	239,6	1842

Повар _____



МЕНЮ
7 июня 2023 г.
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ <small>макаронные изделия рафинированные, сыр, подсолнечное, рафинированное подсолнечное масло, соль, специи</small>	300	12,5	13	54	317
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>масло сливочное высшего сорта, хлеб пшеничный французский высуш. 1 сорт</small>	65	3,4	13,2	21,0	266
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, молоко в порош. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок</small>	200	2,6	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>печенье сахарное мука высшего сорта</small>	40	3	3,9	29,8	167
Итого		21,5	37,1	126,9	660
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <small>помидоры свежие, огурцы свежие</small>	100	1	0,1	3,2	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>карш. подсолнечное, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана в порош. 20% жирности, вода питьевая</small>	250	2	4,5	8,2	120
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ <small>соль, подсолнечное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, специи, сметана в порош. 20%</small>	100	6,2	14,8	10,8	383
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>карш. подсолнечное, крупа гречневая жареная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное</small>	100	9,1	7,1	29,2	301
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай черный байховый, сахар песок</small>	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшенич. французский мука 1 сорт</small>	50	3,8	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной французский</small>	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>банан</small>	200	0,7	0,7	16,7	74
Итого		24,7	27,2	116,7	1151
Всего		46,2	64,3	242,6	2011

Повар _____



МЕНЮ
6 июня 2023 г.
"ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА "КРУТО"

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>сметана, ванилин, сахар, корица, мука пшеничная, масло сливочное, 2,5% жирности, сахар-песок, молоко сладкое стерилизованное</small>	300	11,6	16,6	50,7	406
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр плавленый</small>	65	5,8	5,4	23,4	166
ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>чай черный байкальский, сахар-песок, молоко сладкое, 2,5% жирности</small>	200	1,6	1,2	16,3	81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>шоколад сахарный горький</small>	40	3	3,9	20,8	197
Итого		23	27	126,2	850
Обед					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ <small>огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль</small>	100	0,9	5,1	3,2	62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ <small>соль, картофель, лук репчатый, лук зеленый, морковь, чеснок, масло сливочное рафинированное, вода питьевая</small>	250	6,6	2,9	17,2	164
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ <small>мясо куриное, соль, ванилин, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, лук зеленый, морковь, вода питьевая</small>	100	32,1	5,6	4,2	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>макароны подсолнечное рафинированное, макароны в упаковке, вода питьевая, масло сливочное рафинированное, соль, вода питьевая</small>	180	6,3	6,4	38,5	296
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар белый</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный, дрожжи сухие Т-коро</small>	60	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной, дрожжи</small>	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>яблоки</small>	200	0,7	0,7	16,7	74
Итого		51,2	21,7	126,2	1122
Всего		74,2	48,7	251,4	1972

Повар _____



МЕНЮ
6 июня 2023 г.
"СТРАНА ЧУДЕС"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>соль, ванилин, сахар-песок, корица Молотая, Молочный порошок, 2,1% жирности, сливочное масло, масло сливочное сливочное несоленое</small>	250	9,9	13,6	47,3	338
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>сыр российский, масло сливочное несоленое высшего сорта</small>	65	6,8	5,4	23,4	165
ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>чай зеленый бездрожжевой, сахар-песок, молоко сухое, 3,8% жирности</small>	200	1,5	1,2	16,3	81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>печенье сахарное мука высшего сорта</small>	35	2,9	3,4	26	145
Итого		20,5	23,6	112,3	731
Обед					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ <small>огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль</small>	80	0,7	4,1	2,6	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ <small>соль, ванилин, картофель, перец черный, лук репчатый, морковь хрустящая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая</small>	200	4,6	2,4	13,7	141
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ <small>соль, ванилин, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, вода питьевая высшего сорта</small>	100	32,1	8,6	4,2	295
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>масло подсолнечное рафинированное, макароны в форме ракушки, масло сливочное высшего сорта, соль, вода питьевая</small>	150	5,2	5,4	32,1	224
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар-песок</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>соль, лимонная кислота, вода 3 сорта</small>	40	2,9	0,2	18,3	86
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>соль, лимонная кислота</small>	40	2,6	0,4	17	82
Итого		48,1	19,1	116,2	958
Всего:		68,6	42,7	222,2	1899

Повар _____



МЕНЮ
7 июня 2023 г.
"СТРАНА ЧУДЕС"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ макаронные изделия рафинированные, соль, изюм высушенный, макароны из твердых сортов пшеницы, сыр российский, масло сливочное сливочное	250	10,5	10,9	46	313
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ хлеб пшеничный, джем вишневый, сливочное масло 1 сорт	50	3,2	3,2	33,3	148
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар белый	200	2,8	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье сахарное 1 сорт высшего сорта	40	3	3,9	29,8	167
Итого		19,3	17	129,3	739
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ овощи свежие, огурцы свежие	80	0,8	0,1	2,5	16
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ пшеничная мука высшего сорта, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное сливочное, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	200	1,6	3,8	6,7	63
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ мясо говядины, лук репчатый, соль, изюм высушенный, масло сливочное сливочное, макароны из твердых сортов пшеницы, сыр российский, сметана 20%, вода питьевая, масло сливочное сливочное	100	6,2	14,8	10,0	442
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль, вода питьевая, крупа гречневая твердая, вода питьевая, масло сливочное сливочное	150	7,6	6,9	32,9	249
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный заварочный, сахар белый	200	0,2		14,1	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный, формовый 1 сорт	40	3,0	0,2	16,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовый	40	2,6	0,4	17	82
Итого		21,9	24,9	102,3	993
Всего		41,2	41,9	231,6	1732

Повар _____



МЕНЮ
8 июня 2023 г.
"СТРАНА ЧУДЕС"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" <small>соль, ванилин, сахар, крупа рисовая, масло, вода кипяток, молоко (пастер. 2,3% жирности), сахарозаменитель</small>	245	8,2	3,9	46,9	260
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>масло сливочное плавленое мягкое слив., сыр рассольный</small>	65	7	5,7	23,4	171
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	4,2	3,8	0,2	49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>кофеинный напиток, вода кипяток, сахар песок, молоко сладкое, 2,8% жирности</small>	200	1,8	1,4	21,8	106
Итого		21,7	14,8	92,3	576
Обед					
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" <small>картофель вареный, морковь, капуста белокочанная, помидоры свежие, сахар песок, масло растительное рафинированное, соль, сок лимонный</small>	80	1,3	5,1	6,1	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>соль, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, макароны твердые, вода кипяток, крупа рисовая, сливочное масло, сливки 10%</small>	200	2,1	2,3	14,2	80
КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>фарш мясной, яйцо куриное, картофель вареный, лук репчатый, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, сыр рассольный, масло растительное рафинированное, соль, перец черный</small>	90	9,7	22,6	18,8	286
РИС ОТВАРНОЙ <small>крупа рисовая, соль, масло сливочное плавленое, вода кипяток</small>	150	3,3	5,2	33,3	189
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>ассортимент ягод, сахар, вода прос.</small>	200	0,1		19,5	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>крупка пшеничная, дрожжи, мука пшеничная</small>	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>крупка ржаная, дрожжи</small>	40	2,6	0,1	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ <small>сок фруктовый</small>	200	1	0,2	20,2	92
Итого		22	36	115,3	971
Всего		43,7	50,8	211,6	1647

Повар _____



МЕНЮ
9 июня 2023 г.
"СТРАНА ЧУДЕС"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>овсян. хлопья, молоко, масло сливочное, сахар песок, ванилин</small>	160	5,2	5,8	27,9	213
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>сырники творожные, сахар песок, яйца, ванилин, молоко сгущенное с сахаром, ванилин</small>	160	26	21,1	29,3	364
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай зеленый, сахар песок</small>	200	0,2		14,1	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный фирменный муча 1 сорт</small>	50	3,5	0,3	22,8	107
Итого		37	31,2	94,1	740
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>картофель, лук, морковь, свекла, огурцы соленые, майонез, соль</small>	80	1,3	5,1	7,1	80
СУП МЕТЕЛИЦА (КУДРЯВЫЙ) <small>картофель, макароны (шп.), капуста, свекла, морковь, лук, соль</small>	200	3,7	4	11,7	133
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ <small>картофель, мясо, лук, морковь, свекла, капуста, соль</small>	250	8,4	19,7	25,8	410
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>яблочный сок, вода, сахар</small>	200	0,1	0,1	20,4	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный фирменный муча 1 сорт</small>	40	2,9	0,2	18,2	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной фирменный</small>	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ <small>банан</small>	200	0,7	0,7	15,7	74
Итого		19	29,5	100,3	940
Всего		56	60,7	194,4	1680

Повар _____



МЕНЮ
10 июня 2023 г.
"СТРАНА ЧУДЕС"
7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ <small>соль, ванилин, сахар, яйца куриные, молоко пастер., 2,5% жирности, сахар</small>	250	5,2	11,3	45,5	317
БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>сыр твердый плавленый, масло сливочное, сахар</small>	65	7	5,7	23,4	171
КАКАО С МОЛКОМ <small>молоко пастер., сахар, какао-порошок, 2,5% жирности, ванилин</small>	200	2,8	2	21,2	111
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>магния оксид, сахар, яйца куриные</small>	40	3	3,9	20,8	157
Итого		21,8	23,5	119,9	756
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ <small>томаты свежие</small>	80	0,8	0,2	2,6	16
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>сметана, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, уксусная кислота, вода питьевая, соль</small>	200	1,6	3,6	5,7	130
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ <small>рыба треска филе, морковь, лук репчатый, помидоры, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, соль</small>	90	11,5	10,2	3,2	345
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>картофель, молоко пастер., 2,5% жирности, соль, сахар</small>	150	2,8	4,8	17,5	272
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар</small>	200	0,1		22,3	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничный, дрожжи, вода питьевая</small>	40	2,8	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной, дрожжи</small>	40	2,6	0,4	17	87
Итого		22,3	15,4	67,6	1021
Всего		44,1	42,9	207,5	1787

Повар _____