



МЕНЮ
1 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	265	10	20	38,4	442
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, повидло яблочное, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная	140	6,2	5,3	43,4	261
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2,3	1,7	9,3	146
Итого		18,5	27	91,1	849
Обед					
САЛАТ-БАР (капуста, кукуруза, огурцы грунт) кукуруза консервированная, огурцы грунтовые, сухарики, капуста белокочанная	100	2	0,4	8,8	44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	5,1	2,9	20,1	107
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	38,4	7,1	4,5	260
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180	4,2	8,3	25,3	298
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			4,5	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		56,3	19,5	118,7	1139
Всего		74,8	46,5	209,8	1988

Повар _____



МЕНЮ
2 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ соль йодированная, говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	100	15,2	16	11,8	181
СОУС ТОМАТНЫЙ соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	50	0,5	1,4	3,4	28
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое	190	3,2	5,9	13,7	232
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,4	1,9	7,8	111
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	194
Итого		26	27,7	71,9	831
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	1	0,2	3,2	18
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	2,8	5,6	12,6	90
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ соль йодированная, филе минтая, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	100	15	6,3	12	276
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180	5,4	7,7	36,4	324
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	7	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		30,9	20,7	126,7	1149
Всего		56,9	48,4	198,6	1980

Повар _____



МЕНЮ
3 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ соль йодированная, творог 9%, яйца куриные (шт.), крупа манная, сахар песок, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное	330	44,6	29,1	41,2	586
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	75	6,9	13,8	23,5	240
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, сахар песок, лимон	200	0,7		6,1	57
Итого		52,2	42,9	70,8	884
Обед					
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" соль йодированная, яблоки, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное	100	2,1	4	7,4	96
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	3,7	3	26,6	147
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ соль йодированная, грудка куриная, крупа рисовая длинный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста	280	0,7	10,6	3,1	494
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок	200	0,1		6	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	15,7	174
Итого		12,9	18,9	94,1	1156
Всего		65,1	61,8	164,9	2041

Повар _____



МЕНЮ
4 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ сахар песок, соль йодированная, вермишель, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	275	5,2	6,4	11,2	164
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,8	23,4	171
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2,3	1,7	9,3	146
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	155
Итого		20,5	20	61	714
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО огурцы грунтовые	100	0,8	0,1	2,3	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ соль йодированная, картофель, пшено, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован.	250	7,6	3	23,4	194
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт	280	26,9	11,8	49,7	533
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ аскорбиновая кислота, апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		6,2	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		42,1	15,7	137,1	1177
Всего		62,6	35,7	198,1	1892

Повар _____



МЕНЮ
5 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	305	7,1	4,4	36,6	291
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	75	6,9	13,8	23,5	240
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,4	1,9	7,8	111
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	194
Итого		18,2	22,4	84,8	836
Обед					
ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ соль йодированная, лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	100	1,1	5,2	4,4	69
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	2,6	7,9	13,1	107
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С МАСЛОМ говядина б/к, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	100	15,3	20,3	11,8	251
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180	4,2	8,3	25,3	327
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			4,5	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	15,7	174
Итого		29,5	43	110,1	1167
Всего		47,7	65,4	194,9	2004

Повар _____



МЕНЮ
6 июня 2024 г.
"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>соль йодированная, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>	315	8,7	19	35,2	399
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский</small>	65	6,9	5,5	23,4	166
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>чай черный байховый, сахар песок, лимон</small>	200	0,3		5,1	57
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ <small>печенье сахарное мука высш.сорт</small>	25	1,8	2,3	16,9	183
Итого		17,7	26,8	80,6	806
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>икра из кабачков</small>	100	1,9	8,9	7,7	119
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая</small>	250	3,7	3	26,6	120
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ <small>соль йодированная, грудка куриная, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый</small>	100	2,1	4,8	11,8	202
СОУС ТОМАТНЫЙ <small>соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое</small>	50	0,5	1,4	3,4	28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое</small>	180	5,4	6,3	36,4	245
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>лимон, вода питьевая, сахар песок</small>	200	0,1		5	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт</small>	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной формовой</small>	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ <small>сок яблочный</small>	200	1	0,2	20,2	192
Итого		20,3	25,2	146,4	1164
Всего		38	52	227	1970

Повар _____



МЕНЮ
7 июня 2024 г.
"Круто"
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	320	9,3	15,2	31,1	401
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ джем из черной смородины, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	60	3,2	0,3	33,3	146
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,4	1,9	7,8	111
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	184
Итого		16,7	19,7	89,1	842
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО огурцы грунтовые	100	0,8	0,1	2,3	12
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2,8	5,6	12,7	86
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ соль йодированная, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт	100	14,3	13,4	9,6	353
СОУС ТОМАТНЫЙ вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль, масло подсолнечное рафинированое	50	0,6	1,5	2,9	26
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое	180	5,8	7,6	25	272
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,7		5,9	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		31,6	29	113,9	1137
Всего		48,3	48,7	203	1979

Повар _____



МЕНЮ
8 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	265	9	19,6	41,3	405
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, повидло яблочное, яйца куриные (шт.), сахар песок	140	6,2	5,3	43,4	261
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2,3	1,7	9,3	146
Итого		17,5	26,6	94	812
Обед					
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" яблоки, соль йодированная, капуста белокачанная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	100	2,1	6,5	8,9	96
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	250	5,1	2,9	20,1	107
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ филе минтая, соль йодированная, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое	100	13,1	6,6	4,3	299
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая длинный, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180		6,5	0,1	197
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок	200	0,1		6	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		27	23,3	94,9	1136
Всего		44,5	49,9	188,9	1947

Повар _____



МЕНЮ
9 июня 2024 г.
"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 йодированная, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	180	5,2	19	26,5	255
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9%, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное	150	27,6	20,7	29,3	364
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,7		5,9	56
БАТОН НАРЕЗНОЙ батон нарезной пшен.мука высш.сорт	50	3,6	1,4	23,4	118
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	94
Итого		38,9	43,4	102	887
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель, свекла, морковь красная, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	100	1,9	6,6	11,6	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ соль йодированная, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	3,7	3	26,6	120
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ соль йодированная, грудка куриная, картофель, морковь красная, лук репчатый, капуста белокачанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста	280	33,4	7,4	22,6	390
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	7	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшенич.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ яблоки	200	0,7	0,7	17,3	183
Итого		45,4	18,4	120,4	1142
Всего		84,3	61,8	222,4	2029

Повар _____



МЕНЮ
10 июня 2024 г.
"Круто"
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	275	9	19,7	36,3	368
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, сыр российский	65	7	5,8	23,4	171
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	4,2	3,8	0,2	49
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,4	1,9	7,8	111
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	94
Итого		24,4	33,5	84,6	794
Обед					
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ томаты грунтовые	100	1,1	0,2	3,5	21
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	2,5	7,9	12,9	144
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь красная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт	280	15,9	15,5	37,2	543
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ аскорбиновая кислота, лимон, вода питьевая, сахар песок	200	0,1		5	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		26,2	24,4	114,1	1158
Всего		50,6	57,9	198,7	1952

Повар _____



МЕНЮ
11 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок	265	10	20	38,4	442
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, повидло яблочное, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная	140	6,2	5,3	43,4	261
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	2,3	1,7	9,3	146
Итого		18,5	27	91,1	849
Обед					
САЛАТ-БАР (капуста, кукуруза, огурцы грунт) кукуруза консервированная, огурцы грунтовые, сухарики, капуста белокочанная	100	2	0,4	8,8	44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ картофель, соль йодированная, горох лущеный, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	250	5,1	2,9	20,1	107
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ грудка куриная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт	100	38,4	7,1	4,5	260
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	180	4,2	8,3	25,3	298
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота	200			4,5	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		56,3	19,5	118,7	1139
Всего		74,8	46,5	209,8	1988

Повар _____

МЕНЮ
12 июня 2024 г.
"Круто"
12-17 лет



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ соль йодированная, говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	100	15,2	16	11,8	181
СОУС ТОМАТНЫЙ соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	50	0,5	1,4	3,4	28
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое	190	3,2	5,9	13,7	232
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,4	1,9	7,8	111
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ печенье сахарное мука высш.сорт	25	1,8	2,3	16,9	194
Итого		26	27,7	71,9	831
Обед					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые	100	1	0,2	3,2	18
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ соль йодированная, капуста белокачанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, сметана 20% жирности	250	2,8	5,6	12,6	90
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ соль йодированная, филе минтая, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	100	15	6,3	12	276
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180	5,4	7,7	36,4	324
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ аскорбиновая кислота, яблоки, вода питьевая, сахар песок	200	0,1	0,1	7	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	17	82
СОК ФРУКТОВЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	20,2	192
Итого		30,9	20,7	126,7	1149
Всего		56,9	48,4	198,6	1980

Повар _____