

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	33,56	6,22	17,89	29,65	304	54-16к-2020
Бутерброд с сыром	40	19,96	4,83	8,53	9,55	134	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		77,04	14,21	29,71	59,47	549	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	18,86	0,76	12,1	2,79	120	20
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	15,52	2,05	2,68	13,43	86	54-11с-2020
Макароны отварные	200	17,76	6,72	9,81	43,26	288	54-1г-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	31,76	4,87	14,59	7,43	180	333
Чай с лимоном и сахаром	200	6,13	0,43	0,1	6,62	29	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Всего в Обед		93,26	18,68	40,08	92,41	800	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



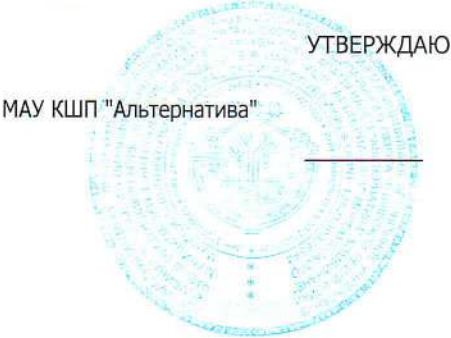
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
 Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	19,36	8,75	11,18	35,88	279	173
Бутерброд с повидлом	60	7,20	2,37	7,71	26,2	184	2
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		34,60	14,66	20,26	89,35	599	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,17	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Рассольник ленинградский	250	23,64	5,69	12,64	17,65	207	96
Рагу из курицы	250	55,59	25,54	15,65	20,83	326	54-22м-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Всего в Обед		113,36	36,17	33,75	86,2	791	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.



СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Запеканка из творога	200	68,89	28,31	18,9	37,18	432	54-1т-2020
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Батон	50	4,93	3,95	1,61	26,05	135	
Масло (порциями)	10	10,76	0,08	7,25	0,13	66	14
Всего в Завтрак		101,68	33,12	28,24	79,59	693	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	23,22	1,1	6,11	4,57	78	23
Борщ с капустой и картофелем	250	21,41	5,25	10,65	11,4	162	82
Каша рассыпчатая (рисовая)	180	12,05	4,19	4	40,99	217	302
Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	37,02	6,39	15,24	4,78	182	333
Компот из свежих плодов (груши)	200	11,15	0,55	0,6	25,25	123	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Всего в Обед		108,08	21,33	37,4	105,87	859	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	250	15,50	9,43	6,96	43,49	274	54-13к-2020
Бутерброд с сыром	60	20,02	7,86	6,32	18,96	164	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	0
Всего в Завтрак		49,98	23,21	17,45	93,76	625	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	18,86	0,76	12,1	2,79	120	20
Суп картофельный с бобовыми	250	17,10	8,37	11,74	17,64	210	102
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,97	9,84	6,53	46,85	286	54-4г-2020
Гуляш из свинины	100	39,05	12,12	28,15	2,28	311	260
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Всего в Обед		96,94	35,09	59,46	113,8	1 127	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
 Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	25,19	12,39	9	47,22	319	54-3г-2020
Бутерброд с повидлом	60	7,20	2,37	7,71	26,2	184	2
Компот из кураги	200	9,06	0,56		23,54	96	348
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		45,39	18,48	17,99	117,8	707	
Обед							
Огурцы соленые	100	18,83	1	0,19	2,1	15	70
Щи из свежей капусты	250	18,58	2,65	10,18	10,67	145	87
Картофельное пюре	180	21,73	3,66	7,66	22,72	175	54-11г-2020
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	40,69	11,41	16,72	16,65	263	54-9г-2020
Чай с молоком	200	7,08	2,06	2,13	15,89	91	378
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Всего в Обед		110,14	24,63	37,68	86,91	786	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Понедельник

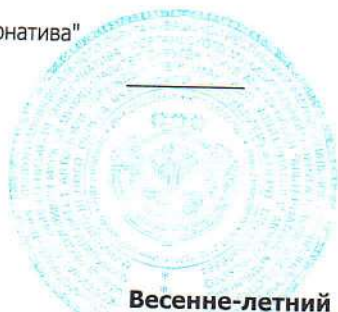
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	33,56	6,22	17,89	29,65	304	54-16к-2020
Бутерброд с сыром	60	20,02	7,86	6,32	18,96	164	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	0
Всего в Завтрак		68,04	20	28,38	79,92	655	
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	14,37	1,5	5,27	6,98	81	47
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	15,52	2,05	2,68	13,43	86	54-11с-2020
Макароны отварные	180	15,98	6,05	8,83	38,93	259	54-1г-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	31,76	4,87	14,59	7,43	180	333
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		85,60	19,47	32,42	103,12	779	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон:

Весенне-летнийВозрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Вторник

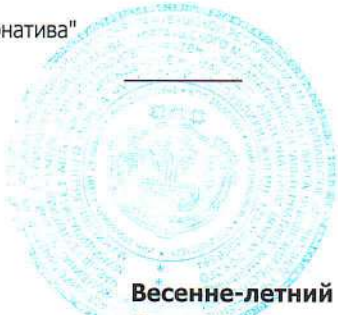
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	19,36	8,75	11,18	35,88	279	173
Бутерброд с повидлом	60	7,20	2,37	7,71	26,2	184	2
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		34,60	14,66	20,26	96,62	628	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	18,86	0,76	12,1	2,79	120	20
Щи из свежей капусты	250	18,58	2,65	10,18	10,67	145	87
Плов с курицей	230	52,50	30,92	11,34	35,78	369	54-12м-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		101,54	39,1	34,72	97,25	853	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Среда

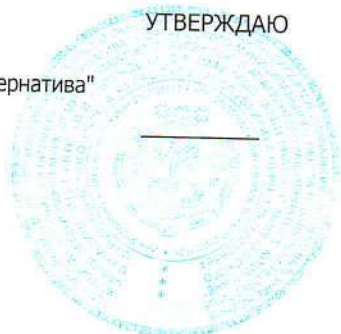
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	250	20,15	8,85	10,25	35,45	269	54-20к-2020
Бутерброд с маслом	60	25,83	0,16	16,47	0,22	150	1
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		54,02	12,55	28,09	70,21	584	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	23,17	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Суп картофельный с бобовыми	250	17,10	8,37	11,74	17,64	210	102
Макароны отварные	180	15,98	6,05	8,83	38,93	259	54-1г-2020
Мясо тушеное (курица)	100	29,00	18,38	3,15	2,65	112	256
Компот из свежих плодов (груши)	200	11,15	0,55	0,6	25,25	123	342
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		100,27	38,91	29,8	110,6	878	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

МАУ КШП "Альтернатива"

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
 Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	25,19	12,39	9	47,22	319	54-3г-2020
Бутерброд с повидлом	60	7,20	2,37	7,71	26,2	184	2
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		46,85	20,68	20,88	104,73	690	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	23,22	1,1	6,11	4,57	78	23
Борщ с капустой и картофелем	250	21,41	5,25	10,65	11,4	162	82
Каша рассыпчатая (рисовая)	180	12,05	4,19	4	40,99	217	302
Гуляш из свинины	100	39,05	12,12	28,15	2,28	311	260
Компот из кураги	200	9,06	0,56		23,54	96	348
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		108,66	27,84	49,87	105,43	980	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	24,75	6,8	12,61	34,41	278	181
Бутерброд с маслом	60	25,83	0,16	16,47	0,22	150	1
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Всего в Завтрак		58,62	10,5	30,45	61,9	564	
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	14,37	1,5	5,27	6,98	81	47
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	16,04	8,48	3,1	19,49	140	112
Картофельное пюре	180	21,73	3,66	7,66	22,72	175	54-11г-2020
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	40,69	11,41	16,72	16,65	263	54-9р-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		104,43	29,82	33,85	113,85	878	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.