

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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"	200	25,76	4,97	13,61	23,62	237	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
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		69,30	15,99	23,22	62,85	512	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	11,86	0,49	5,32	1,88	57	20
Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	13,12	6,07	4,88	10,62	111	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 лимоном и сахаром	200	6,13	0,43	0,1	6,62	29	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Сок фруктовый (яблочный)	200	24,40	0,75		20,57	85	389
Всего в Обед		105,83	21,56	34,21	99,66	791	

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 от 7 от 11 лет**

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)	240	18,47	8,26	11,46	34,22	273	173
Бутерброд с повидлом	60	7,20	2,37	7,71	26,2	184	2
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Всего в Завтрак		44,79	15,19	23,61	74,07	570	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,90	0,56	2,71	2,09	35	54-5з-2020
Рассольник ленинградский	230	21,56	5,23	10,56	16,24	181	96
Рагу из курицы	230	52,66	23,94	16,29	17,65	313	54-22м-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Обед		115,43	33,53	30,45	82,32	737	

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 от 7 от 11 лет**

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
Всего в Завтрак		85,99	29,09	19,39	53,41	492	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	13,93	0,66	3,67	2,74	47	23
Борщ с капустой и картофелем	200	19,17	4,62	10,7	9,79	154	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Всего в Обед		95,90	19,31	34,7	97,16	793	

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 от 7 от 11 лет****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	240	14,88	9,05	6,68	41,75	263	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
Всего в Завтрак		45,42	19,67	15,89	71,18	506	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	11,86	0,49	5,32	1,88	57	20
Суп картофельный с бобовыми	200	14,04	6,74	9,36	14,5	169	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Сок фруктовый (яблочный)	200	24,40	0,75		20,57	85	389
Всего в Обед		110,63	32,99	49,99	125,05	1 081	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.



СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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	200	24,44	10,75	10,04	37,8	285	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
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		53,70	14,08	18,15	97,34	597	
Обед							
Огурцы соленные	60	11,30	1,1	0,55	1,87	15	70
Щи из свежей капусты	200	14,79	1,94	7,2	8	105	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	54-9р-2020
Чай с молоком	200	7,08	2,06	2,13	15,89	91	378
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Всего в Обед		98,17	23,07	34,75	78,74	719	

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 от 7 от 11 лет****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"	200	25,76	4,97	13,61	23,62	237	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
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		69,30	15,99	23,22	62,85	512	
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	8,45	1,5	2,64	4,19	44	47
Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	13,12	6,07	4,88	10,62	111	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Сок фруктовый (яблочный)	200	24,40	0,75		20,57	85	389
Всего в Обед		100,39	22,52	31,52	109,05	806	

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 от 7 от 11 лет**

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)	240	18,47	8,26	11,46	34,22	273	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
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		42,77	11,41	19,66	83,92	546	
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	11,86	0,49	5,32	1,88	57	20
Щи из свежей капусты	200	14,79	1,94	7,2	8	105	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Всего в Обед		89,46	36,4	24,49	84,63	704	

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 от 7 от 11 лет****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	240	19,34	8,5	9,84	34,03	258	54-20к-2020
Бутерброд с маслом	60	25,83	2,83	17,48	17,29	238	1
Чай с сахаром	200	4,10	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Всего в Завтрак		49,27	11,71	27,41	65,02	553	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,90	0,56	2,71	2,09	35	54-5з-2020
Суп картофельный с бобовыми	200	14,04	6,74	9,36	14,5	169	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Сок фруктовый (яблочный)	200	24,40	0,75		20,57	85	389
Всего в Обед		111,05	35,93	25,14	117,6	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 от 7 от 11 лет**

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	200	24,44	10,75	10,04	37,8	285	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
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак		59,16	16,63	20,9	81,84	583	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	13,93	0,66	3,67	2,74	47	23
Борщ с капустой и картофелем	200	19,17	4,62	10,7	9,79	154	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Всего в Обед		95,84	25,05	47,01	92,95	895	

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 от 7 до 11 лет****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)	200	22,62	5,83	11,6	28,16	240	181
Бутерброд с маслом	50	21,53	2,36	14,57	14,41	198	1
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
Всего в Завтрак		61,25	8,97	26,66	58,8	498	
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	8,45	1,5	2,64	4,19	44	47
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,83	6,78	2,48	15,59	112	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	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Всего в Обед		94,01	26,4	30,13	98,12	767	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.