

УТВЕРЖДАЮ

МАУ КШП "Альтернатива"

Е.Н. Бардасова

СОГЛАСОВАНО



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон:

### Осенне-зимний

Возрастная категория:

Дети от 7 от 11 лет

|                                   |              |           | 1-ая неделя/Средн    |       |          |                    |                  |
|-----------------------------------|--------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Стоимость | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|                                   |              |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 3         | 4                    | 5     | 6        | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |           |                      |       |          |                    |                  |
| Плоды или ягоды свежие (яблоки)   | 100          | 13,00     | 0,4                  | 0,4   | 9,8      | 32                 | K000338          |
| Какао с молоком                   | 200          | 15,52     | 4,56                 | 4,44  | 13,65    | 113                | Я100178          |
| Запеканка из творога              | 200          | 66,25     | 28,32                | 19,97 | 37,2     | 442                | Я200098          |
| Всего в Завтрак                   |              | 94,77     | 33,28                | 24,81 | 60,65    | 587                |                  |
| Обед                              |              |           |                      |       |          |                    |                  |
| Рагу из курицы                    | 250          | 56,31     | 21,78                | 17,58 | 20,74    | 328                | РАГУ012          |
| Чай с лимоном и сахаром           | 200          | 4,35      | 0,43                 | 0,1   | 6,62     | 29                 | Я100160          |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 3,87      | 4,62                 | 0,96  | 22,65    | 116                | X300242          |
| Рассольник ленинградский          | 250          | 22,31     | 6                    | 13    | 18       | 237                | K000к97          |
| Салат морковный                   | 60           | 6,31      | 1,6                  | 1     | 14,2     | 57                 | K000066          |
| Всего в Обед                      |              | 93,15     | 34,43                | 32,64 | 82,21    | 767                |                  |

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ  
С.Н. Бардасова  
ОУ КШП "Альтернатива"

СОГЛАСОВАНО

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**  
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

**1-ая неделя/Среда**

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              |               | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 3             | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |               |                      |              |               |                    |                  |
| Плоды или ягоды свежие (яблоки)   | 100          | 13,00         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 32                 | K000338          |
| Какао с молоком                   | 200          | 15,52         | 4,56                 | 4,44         | 13,65         | 113                | Я100178          |
| Батон                             | 40           | 3,94          | 3                    | 1,2          | 20,56         | 105                | Я300241          |
| Запеканка из творога              | 210          | 68,28         | 29,75                | 19,98        | 39,08         | 455                | Я200098          |
| <b>Всего в Завтрак</b>            |              | <b>100,74</b> | <b>37,71</b>         | <b>26,02</b> | <b>83,09</b>  | <b>705</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |               |                      |              |               |                    |                  |
| Рагу из курицы                    | 250          | 56,31         | 21,78                | 17,58        | 20,74         | 328                | РАГУ012          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 2,92          | 0,38                 | 0,09         | 13,7          | 57                 | Я100159          |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 3,87          | 4,62                 | 0,96         | 22,65         | 116                | X300242          |
| Рассольник ленинградский          | 250          | 22,31         | 6                    | 13           | 18            | 237                | K000к97          |
| Салат морковный                   | 100          | 10,52         | 2                    | 1,8          | 26            | 112                | K000066          |
| <b>Всего в Обед</b>               |              | <b>95,93</b>  | <b>34,78</b>         | <b>33,43</b> | <b>101,09</b> | <b>850</b>         |                  |

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.