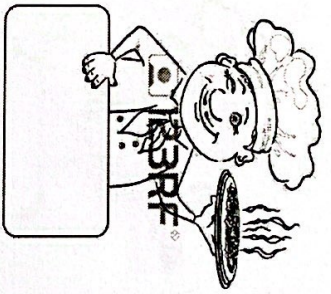


День: день 1 -Понедельник

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет



# МЕНЮ

10.10.2022



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Чай с лимоном	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,72</b>	<b>10,22</b>	<b>69,23</b>	<b>457,4</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты	200				
Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>7,53</b>	<b>19,13</b>	<b>53,14</b>	<b>421,74</b>

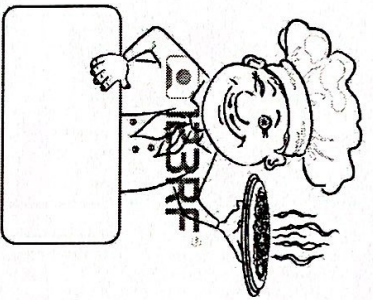
Повар:

Медсестра:



День: день 2 - Вторник

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет



# МЕНЮ

11.10.2022



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		жир	углевод	ккал
		белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238	
Чай с лимоном	200	0,04			41,26	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2		75	
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>13,26</b>	<b>17,85</b>	<b>68,22</b>	<b>530,51</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник домашний	200					
Макароны отварные	100					
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
Сосиски "Халыга"	50	4,75	6,75		80,5	
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26	
<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>10,71</b>	<b>15,7</b>	<b>46,44</b>	<b>373,01</b>	

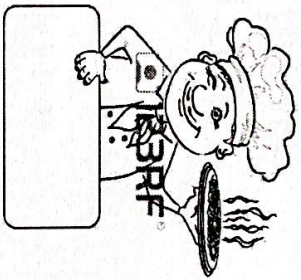
Повар:

Медсестра:



День: День 3 -Среда

Возрастная группа: Учащиеся 7-10 лет  
категория:



# МЕНЮ

12.10.2022

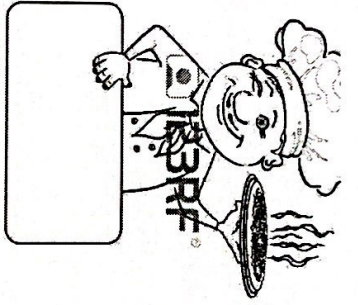


Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>5,92</b>	<b>8,95</b>	<b>40,32</b>	<b>266,25</b>
<b>ОБЕД</b>					
Борщ	200				
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>9,71</b>	<b>20,99</b>	<b>47,15</b>	<b>418,88</b>

Повар:  
Медсестра:



День: день 4 - Четверг  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет



**МЕНЮ**  
 13.10.2022



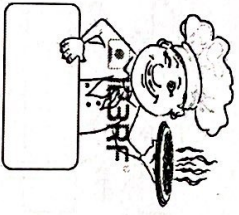
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с крупой (рис)	150	4,3	6,05	42,3	164,2
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Итого	50	4,75	6,75		80,5
<b>ОБЕД</b>	485	15,01	21,75	88,74	537,21
Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
Макароны отварные	100				
Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200		0	4	15
<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>16,39</b>	<b>54,22</b>	<b>52,81</b>	<b>786,15</b>

Повар:  
 Медсестра:



День: день 5 -Пятница

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет



# МЕНЮ

14.10.2022



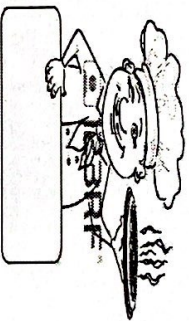
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша овсяная "Геркулес"	210	8,25	3,81	54,17	285,21
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>14,17</b>	<b>12,76</b>	<b>94,49</b>	<b>551,46</b>
<b>ОБЕД</b>					
Пи из свежей капусты с картошкой	200				
Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>21,75</b>	<b>22,4</b>	<b>55,57</b>	<b>727,76</b>

Повар:  
Медсестра:



День 6 - Понедельник

Учащиеся 7-10 лет



# МЕНЮ

17.10.2022



Возрастная категория:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Молочный суп с макаронами	100	5,92	3,81	32	
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Сок(Лидер-А)	200	0,04	0	10,12	41,26
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>5,96</b>	<b>8,95</b>	<b>46,44</b>	<b>292,51</b>
<b>ОБЕД</b>					
Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Хлеб пшеничный	100	1,22	7,09	6,49	95,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
Сок(Лидер-А)	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	10	0	8,2	0,1	75
	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>14,71</b>	<b>30,99</b>	<b>67,15</b>	<b>608,88</b>

Повар:

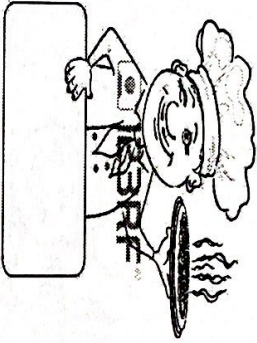
Медсестра:



День 7-Вторник

Учащиеся 7-10 лет

День:



# МЕНЮ

18.10.2022



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая из крупы манной	200	6,3	3,47	32	224,27	
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
Сок(Лидер-А)	200		0	10,12	15	
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>12,22</b>	<b>12,42</b>	<b>78,44</b>	<b>490,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник домашний	200	7	10	38	280	
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
Сок(Лидер-А)	200	0,4	0	52	160,16	
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,32</b>	<b>18,95</b>	<b>126,32</b>	<b>691,41</b>	

Повар:

Медсестра:



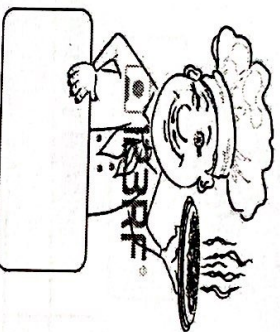




День: день 9 -Четверг

Возрастная

категория: Учащиеся 7-10 лет



# МЕНЮ

20.10.2022

## Прием пищи, наименование блюда

	Масса	Пищевые белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная из манной группы (181)	210				176,25
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>5,92</b>	<b>8,95</b>	<b>40,32</b>	<b>266,25</b>
<b>ОБЕД</b>					
Рагу овощное	200				
Макаронны отварные	100	2,2	16	13,4	202
Сосиски "Особые"	50	4,75	6,75		80,5
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
Сок(Лидер-А)	200			4	15
<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>12,87</b>	<b>31,7</b>	<b>53,72</b>	<b>548,75</b>

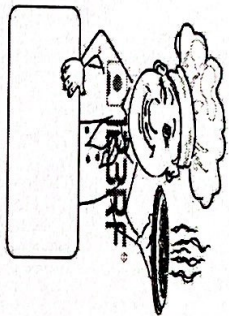


Повар:  
Медсестра:



День: День 10 -Пятница

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет



# Меню

21.10.2022



Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>					
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	10	0	8,2	0,1	75
Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>15,01</b>	<b>21,75</b>	<b>88,74</b>	<b>537,21</b>
<b>ОБЕД</b>					
Борщ	200				
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	10	2,32	2,95	0	36,4
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	10	0	8,2	0,1	75
Чай с лимоном	200	0,4	0	4	15
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>9,69</b>	<b>23</b>	<b>43,26</b>	<b>418,45</b>

Повар:  
Медсестра: