

ПУСКОВАЯ ФОРМА  
 КОМБИНАТ  
 ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ПОДРОСТКОВ

Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением



*Смирнова Л.И.*

20 мая 2024г.

Меню

Понедельник(1 день)

Наименование блюда	1-3 года					Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети						
<b>Завтрак</b>											
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша ячневая молочная	150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25	6***
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	514*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>338</b>	<b>11,12</b>	<b>12,82</b>	<b>56,06</b>	<b>366,7</b>	<b>338</b>	<b>11,12</b>	<b>12,82</b>	<b>56,06</b>	<b>366,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
<b>Обед</b>											
Салат «Здоровье»	30	0,43	4,5	1,9	49,8	30	0,43	4,5	1,9	49,8	13***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80*
Фрикадельки из птлицы в соусе	70	6,65	10,71	7,98	154,7	70	6,65	10,71	7,98	154,7	308**
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>14,62</b>	<b>17,98</b>	<b>70,19</b>	<b>492,74</b>	<b>560</b>	<b>14,62</b>	<b>17,98</b>	<b>70,19</b>	<b>492,74</b>	
<b>Полдник</b>											
Рагу из овощей	100	1,57	8,23	8,66	115,17	100	1,57	8,23	8,66	115,17	137*
Чай с сахаром ,вареньем, медом ( сахаром)( 2-й вариант)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>5,445</b>	<b>8,63</b>	<b>44,51</b>	<b>277,67</b>	<b>300</b>	<b>5,445</b>	<b>8,63</b>	<b>44,51</b>	<b>277,67</b>	
<b>Ужин</b>											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Булочка молочная	50	2,24	0,22	13,94	66,84	50	2,24	0,22	13,94	66,84	585*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>3,97</b>	<b>21,14</b>	<b>146,34</b>	<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>3,97</b>	<b>21,14</b>	<b>146,34</b>	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

*Засухина Т.В.*

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.

БУЗУЛУКСКИЙ РАЙОН  
**ООО КОМБИНАТ**  
 ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ПОДРОСТ»

Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением



*Заведующий*

**Меню**

21 мая 2024г.  
 Вторник (2 день)

Наименование блюда	1-3 года					4-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	65,59	20	1,39	3,9	7,39	65,59	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,5	150	4,65	5,59	23,14	161,5	268*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	508*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>8,79</b>	<b>15,56</b>	<b>56,47</b>	<b>364,05</b>	<b>330</b>	<b>8,79</b>	<b>15,56</b>	<b>56,47</b>	<b>364,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
<b>Обед</b>											
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Жаркое по-домашнему	150	15,35	11,8	15,08	227,77	150	15,35	11,8	15,08	227,77	374*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>19,29</b>	<b>18,92</b>	<b>50,92</b>	<b>451,63</b>	<b>540</b>	<b>19,29</b>	<b>18,92</b>	<b>50,92</b>	<b>451,63</b>	
<b>Полдник</b>											
Каша гречневая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119	254*
Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром) 2-й вариант	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>4,5</b>	<b>53,95</b>	<b>287,5</b>	<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>4,5</b>	<b>53,95</b>	<b>287,5</b>	
<b>Ужин</b>											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,32	50	3	1,42	18,5	98,32	560*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>1,42</b>	<b>40,25</b>	<b>189,82</b>	<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>1,42</b>	<b>40,25</b>	<b>189,82</b>	

Зав. производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

*Засухина Т.В.*

**ЗАСУХИНА Т.В.**

**ЛАПШИНА О.Ф.**