

Согласовано:
Директор
МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"
М.А. Иванова
(подпись)



утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А.
И.А. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	24,97	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	31,07	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	220	53,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			685	125,24	21,1	22,0	87,2	648,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	25,70	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,99	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	50,08	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	15,08	9,8	6,7	44,3	284,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,31	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			895	144,76	29,2	28,7	117,4	868,0
Всего за день:				270,00	50,30	50,70	204,60	1 516,60
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	24,97	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	28,05	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	340	БАНАН	220	53,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			680	122,22	22,2	21,9	99,5	702,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	25,70	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,99	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	50,08	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,10	11,8	8,0	53,2	340,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,31	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			925	147,78	31,2	30,0	126,3	924,5
Всего за день:				270,00	53,40	51,90	225,75	1 627,19
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"

М.А. Иванова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 2:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	35,11	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	9,56	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	130	45,00	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			630	94,2	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ,	250/10/5	39,82	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	63,42	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	31,20	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,27	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			885	175,8	29,7	31,5	127,6	937,9
Всего за день:				270,00	49,10	53,10	215,05	1 576,85
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	35,11	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСНОЙ ЗАПЕЧКОЙ	180	9,56	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	130	45,00	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			630	94,2	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ,	250/10/5	39,82	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	63,42	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	31,20	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,27	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			885	175,8	29,7	31,5	127,6	937,9
Всего за день:				270,00	49,10	53,10	215,05	1 576,85
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор
МОУ ДО "Центра детского и юношеского творчества"

(подпись)

М.А. Иванова

Утверждаю

Директор
ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

меню приготавливаемых блюд стоимостью 470 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	150/20	81,43	13,2	15,4	20,9	283,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,20	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ЯБЛОКО	100	20,00	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			520	120,5	21,7	21,2	92,4	665,0
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	34,75	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	18,64	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	84,33	19,4	17,7	53,6	463,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	149,32	29,2	30,2	123,6	907,3
Всего за день:				269,85	50,90	51,40	216,00	1 572,31
Сбалансированность:				0,15	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/20	81,43	13,2	15,4	20,9	283,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,20	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ЯБЛОКО	100	20,00	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			550	120,5	21,7	21,2	92,4	665,0
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	34,75	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	18,64	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	84,33	19,4	17,7	53,6	463,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	149,32	29,2	30,2	123,6	907,3
Всего за день:				269,85	50,90	51,40	216,00	1 572,31
Сбалансированность:				0,15	1	1	4	



Согласовано:
Директор
МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"
М.А. Иванова
(подпись)

Утверждаю:
Директор
ИГТ Смирнов И.А.
(подпись) И.А. Смирнов

меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

День 4: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	19,52	10,8	11,3	29,3	269,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	20,00	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	341	ГРУША	150	43,97	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			600	86,0	20,2	20,8	87,0	633,0
Обед								
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	22,88	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	37,17	6,8	5,2	16,8	145,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	113,29	19,3	21,2	80,5	606,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,27	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			810	184,01	29,70	30,40	127,30	926,42
Всего за день:				270,00	49,90	51,20	214,30	1 559,38
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,52	10,8	11,3	29,3	269,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	20,00	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	341	ГРУША	150	43,97	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			600	86,0	20,2	20,8	87,0	633,0
Обед								
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	22,88	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	250/10/10	37,17	6,8	5,2	16,8	145,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	113,29	19,3	21,2	80,5	606,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,27	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			1010	184,01	29,70	30,40	127,30	926,42
Всего за день:				270,00	49,90	51,20	214,30	1 559,38
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"

М.А. Иванова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 5:

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	76,12	9,8	13,1	28,4	278,5
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ЯБЛОКО	170	26,03	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	126,05	20,50	20,70	88,40	639,00
Обед								
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	24,40	3,3	7,9	6,9	115,3
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	29,08	8,4	7,5	35,6	250,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	16,91	5,3	6,4	40,9	248,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	64,49	10,8	8,1	4,7	138,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,95	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			905	143,95	30,50	30,40	117,20	888,29
Всего за день:				270,00	51,00	51,10	205,60	1 527,29
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	76,12	9,8	13,1	28,4	278,5
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ЯБЛОКО	150	22,65	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	122,67	20,50	20,70	88,40	639,00
Обед								
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	24,40	3,3	7,9	6,9	115,3
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	29,08	8,4	7,5	35,6	250,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	20,29	6,4	7,7	49,1	299,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	64,49	10,8	8,1	4,7	138,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,95	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			935	147,33	31,60	31,70	125,40	938,51
Всего за день:				270,00	52,10	52,40	213,80	1 577,51
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"

М.А. Иванова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 6:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,27	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	11,74	3,8	10,6	18,4	189,6
2008		ЯБЛОКО	130	20,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	54,51	20,60	19,10	84,60	608,95
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,45	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,86	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	60,10	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,43	1,8	8,3	35,9	231,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	32,65	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			960	215,49	30,80	30,90	133,90	962,64
Всего за день:				270,00	51,40	50,00	218,50	1 571,59
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,27	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	11,74	3,8	10,6	18,4	189,6
2008		ЯБЛОКО	130	20,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	54,51	20,60	19,10	84,60	608,95
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	25,45	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,86	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	60,10	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	77,30	2,3	10,0	43,0	278,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,90	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ "БОЯРУШКА"	20	20,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			910	215,49	32,20	34,10	131,90	989,94
Всего за день:				270,00	52,80	53,20	216,50	1 598,89
Балансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества

М.А. Иванова

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А

(подпись)

И.А. Смирнов

меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

вторник

вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	88,50	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	341	ЯБЛОКО	120	18,35	0,6	0,6	14,8	68,7
Итого за прием пищи:			560	135,5	18,9	19,9	61,3	513,9
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И	100	26,16	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/20/10	31,13	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В	200	66,72	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	134,53	29,50	30,60	125,00	918,03
Всего за день:				270,00	48,40	50,50	186,30	1 431,92
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	88,50	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	341	ЯБЛОКО	120	18,35	0,6	0,6	14,8	68,7
Итого за прием пищи:			560	135,5	18,9	19,9	61,3	513,9
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И СЫРНИКИ	100	26,16	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/20/10	31,13	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	66,72	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			825	134,53	29,50	30,60	125,00	918,03
Всего за день:				270,00	48,40	50,50	186,30	1 431,92
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"
М.А. Иванова
(подпись)

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А.
И.А. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

День 8:
Неделя:
Возрастная категория:

среда
вторая
7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,35	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-	90	34,78	11,8	16,1	13,3	252,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,82	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	100	38,15	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			572	87,16	20,40	21,60	74,20	588,74
Обед								
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	22,64	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И	250/25/10	38,99	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	260	АЗУ	200	74,77	18,1	19,2	48,1	450,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
2008		БАТОН	30	4,84	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			955	182,84	32,10	32,30	120,00	924,00
Всего за день:				270,00	52,50	53,90	194,20	1 512,74
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	9,33	6,5	5,7	41,2	248,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	38,64	13,1	17,8	13,8	275,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,82	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	100	38,15	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			600	92,00	22,80	24,20	91,55	693,90
Обед								
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	22,64	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ , КАРТОФЕЛЕМ И	250/25/5	34,15	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	260	АЗУ	200	74,77	18,1	19,2	48,1	450,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	30	4,84	2,5	1,6	12,2	75,2
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			950	178,00	32,10	32,30	120,00	924,00
Всего за день:				270,00	54,90	56,50	211,55	1 617,90
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"

М.А. Иванова

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

День 9: « » 20

Неделя: четверг

Возрастная категория: вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	67,70	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,74	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	160	44,30	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			580	126,24	20,80	20,90	80,40	609,29
Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	21,58	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,88	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,30	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	29,42	3,5	4,2	21,0	139,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	5,41	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЯБЛОКО	150	23,05	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			990	143,76	24,26	33,04	105,77	840,40
Всего за день:				270,00	45,06	53,94	186,17	1 449,69
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	67,70	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,74	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	150	44,30	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			600	126,24	20,80	20,90	80,40	609,29
Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	21,58	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,88	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,12	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	35,30	4,2	5,1	25,3	167,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	5,41	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЯБЛОКО	100	17,35	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			1020	143,76	24,76	33,69	105,17	846,03
Всего за день:				270,00	45,56	54,59	185,57	1 455,32
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор
МОУ ДО "Центр детского и юношеского творчества"
М.А. Иванова
(подпись)

Утверждаю:

Директор
ИП Смирнов И.А.
И.А. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 270 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 10: _____
Неделя: _____
Возрастная категория: _____

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	200	22,28	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	31,07	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	100	29,12	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			565	99,4	21,2	21,0	90,4	652,9

Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И КУРОЙ	250	24,46	7,1	6,1	29,3	206,0
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	50,49	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	33,50	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	21,00	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			990	170,63	26,70	29,40	120,10	875,30
Всего за день:				270,00	47,90	50,40	210,50	1 528,16
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:		12 лет и старше						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	200	22,28	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	100	29,12	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			590	94,4	21,2	21,0	90,4	652,9
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И КУРОЙ	250	24,46	7,1	6,1	29,3	206,0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	50,49	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	38,65	6,2	6,2	44,2	264,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	20,80	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			1020	175,58	29,90	31,10	132,70	955,89
Всего за день:				270,00	51,10	52,10	223,10	1 608,75
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	