

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



А.Д. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 1 \_\_\_\_\_

**Период: осень ; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                |                                       |              | белки                | жиры  | углеводы |                                |
|                                |                                       |              | Б                    | Ж     | У        |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                       |              |                      |       |          |                                |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>1 -й | Каша жидкая молочная из манной крупы  | 210          | 12,03                | 14,24 | 36,68    | 323,01                         |
|                                | Печенье топленое молоко               | 45           | 5,18                 | 7,77  | 9,30     | 127,81                         |
|                                | Чай с сахаром                         | 200          | 0,20                 | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 40           | 2,11                 | 0,28  | 16,32    | 76,23                          |
|                                | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,26                 | 0,48  | 16,74    | 80,32                          |
|                                | Фрукты свежие (яблоко)                | 105          | 0,42                 | 0,42  | 10,29    | 49,35                          |
| итого за завтрак               |                                       | 640          | 22,20                | 23,19 | 95,83    | 683,52                         |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                       |              |                      |       |          |                                |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>1 -й | огурец свежий в нарезке               | 60           | 0,50                 | 0,10  | 1,50     | 8,50                           |
|                                | Борщ с картофелем со свежей капусты   | 250          | 5,07                 | 6,20  | 13,55    | 109,59                         |
|                                | Макаронные изделия отварные с овощами | 200          | 6,30                 | 8,10  | 35,30    | 241,10                         |
|                                | Печень по-строгановски                | 120          | 11,73                | 10,92 | 15,95    | 209,02                         |
|                                | Какао с молоком и витаминами          | 200          | 6,00                 | 6,31  | 23,17    | 175,46                         |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 70           | 3,69                 | 0,49  | 26,56    | 125,40                         |
|                                | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,26                 | 0,48  | 16,74    | 80,32                          |
| итого за обед                  |                                       | 940          | 35,54                | 32,60 | 132,77   | 949,39                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                       |              |                      |       |          |                                |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>1 -й | Чай с сахаром                         | 200          | 0,20                 | 0,00  | 6,50     | 26,80                          |
|                                | Бутерброд с сыром                     | 50           | 5,34                 | 4,65  | 14,28    | 120,30                         |
|                                | Фрукты свежие (банан)                 | 110          | 1,98                 | 4,33  | 18,91    | 122,53                         |
| итого за полдник               |                                       | 360          | 7,52                 | 8,97  | 39,69    | 269,63                         |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

**ДЕНЬ № 2** \_\_\_\_\_

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                                |                             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                                 |
|                                |                             |              | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                             |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>2 -й | Помидор свежий в нарезке    | 65           | 0,76                 | 0,11         | 2,49          | 13,86                           |
|                                | Плов с говядиной            | 210          | 15,92                | 22,01        | 33,78         | 396,89                          |
|                                | Компот из смеси сухофруктов | 200          | 0,40                 | 0,00         | 18,34         | 74,97                           |
|                                | Хлеб пшеничный              | 60           | 3,16                 | 0,42         | 24,48         | 114,34                          |
|                                | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                           |
| итого за завтрак               |                             | <b>575</b>   | <b>22,50</b>         | <b>23,02</b> | <b>95,83</b>  | <b>680,37</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>                    |                             |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>2 -й | Икра морковная              | 60           | 1,20                 | 4,20         | 6,00          | 68,00                           |
|                                | Суп с макаронами            | 250          | 2,81                 | 3,95         | 28,19         | 159,55                          |
|                                | Омлет с птицей              | 190          | 12,18                | 16,65        | 15,22         | 259,40                          |
|                                | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 6,73                 | 5,32         | 28,17         | 187,44                          |
|                                | Хлеб пшеничный              | 70           | 3,69                 | 0,49         | 26,56         | 125,40                          |
|                                | Хлеб ржаной                 | 50           | 2,83                 | 0,60         | 20,93         | 100,44                          |
| Плоды свежие (яблоко)          |                             | 120          | 0,48                 | 0,48         | 11,76         | 56,40                           |
| итого за обед                  |                             | <b>940</b>   | <b>29,91</b>         | <b>31,68</b> | <b>136,82</b> | <b>956,62</b>                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                             |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>2 -й | Кефир (м. д. ж. 2,5%)       | 200          | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,20                          |
|                                | Биточек рисовый с морковью  | 120          | 1,22                 | 4,14         | 12,94         | 93,86                           |
|                                | Хлеб пшеничный              | 40           | 2,11                 | 0,28         | 16,32         | 76,23                           |
| итого за полдник               |                             | <b>360</b>   | <b>9,13</b>          | <b>9,42</b>  | <b>37,26</b>  | <b>270,29</b>                   |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 3 \_\_\_\_\_

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём пищи                     | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                |  |             | белки                | жиры         | углеводы      |                         |
|                                |  |             | Б                    | Ж            | У             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |             |                      |              |               |                         |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й | огурец свежий в нарезке                    | 65          | 0,52                 | 0,11         | 1,63          | 9,21                    |
|                                | Тефтели рыбные (минтай)                    | 130         | 12,66                | 11,86        | 11,47         | 203,23                  |
|                                | картофельное пюре /<br>/ овощи припущенные | 180         | 2,27                 | 6,72         | 23,11         | 162,01                  |
|                                |  |             | 2,14                 | 3,64         | 9,89          | 80,88                   |
|                                | Напиток (из груши дички)                   | 200         | 1,00                 | 0,00         | 15,81         | 67,24                   |
|                                | Хлеб пшеничный                             | 50          | 2,63                 | 0,35         | 20,40         | 95,27                   |
| Хлеб ржаной                    | 30   | 1,70        | 0,36                 | 12,56        | 60,26         |                         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>645</b>  | <b>22,92</b>         | <b>23,03</b> | <b>94,87</b>  | <b>678,10</b>           |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |             |                      |              |               |                         |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>3 -й | Икра свекольная                            | 60          | 1,30                 | 4,20         | 6,80          | 71,40                   |
|                                | Суп из овощей                              | 250         | 7,77                 | 7,01         | 10,20         | 134,97                  |
|                                | Мясо тушёное                               | 100         | 11,46                | 11,95        | 9,49          | 191,35                  |
|                                | каша вязкая ( ячневая )                    | 180         | 3,96                 | 7,65         | 35,24         | 225,70                  |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                | 200         | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                   |
|                                | Хлеб пшеничный                             | 60          | 3,16                 | 0,42         | 24,48         | 114,34                  |
|                                | Хлеб ржаной                                | 40          | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                   |
|                                | Фрукты свежие (яблоко )                    | 110         | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 51,70                   |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>1000</b> | <b>30,85</b>         | <b>32,16</b> | <b>133,52</b> | <b>950,77</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |  |             |                      |              |               |                         |
| неделя 1 -я<br>День<br>3 -й    | Чай фруктовый                              | 200         | 0,33                 | 0,13         | 3,34          | 15,90                   |
|                                | Котлета рыбная (минтай)                    | 100         | 6,43                 | 5,41         | 19,40         | 152,00                  |
|                                | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1,58                 | 0,21         | 12,24         | 57,17                   |
|                                | Печенье топлёное молоко                    | 21          | 1,91                 | 4,54         | 5,00          | 51,13                   |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>351</b>  | <b>10,25</b>         | <b>10,29</b> | <b>39,99</b>  | <b>276,20</b>           |

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 4 \_\_\_\_\_

**Период: осень ; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём пищи                     | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                |  |           | белки                | жиры  | углеводы |                         |
|                                |  |           | Б                    | Ж     | У        |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |           |                      |       |          |                         |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>4 -й | запеканка из творога с молоком сгущённым           | 200       | 20,19                | 15,02 | 61,79    | 463,10                  |
|                                | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,20                 | 0,00  | 6,50     | 26,80                   |
|                                | Масло порциями                                     | 10        | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66,09                   |
|                                | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 1,58                 | 0,21  | 12,24    | 57,17                   |
|                                | Фрукты свежие (яблоко )                            | 130       | 0,52                 | 0,52  | 12,74    | 63,45                   |
| итого за завтрак               |  | 570       | 22,57                | 23,00 | 93,40    | 676,61                  |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |           |                      |       |          |                         |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>4 -й | огурец свежий в нарезке                            | 60        | 0,50                 | 0,10  | 1,50     | 8,50                    |
|                                | Суп картофельный с горохом                         | 250       | 2,21                 | 5,08  | 23,04    | 146,68                  |
|                                | Мясо духовое                                       | 195       | 10,92                | 11,06 | 37,51    | 289,61                  |
|                                | Какао с молоком и витаминами                       | 200       | 6,00                 | 6,31  | 23,17    | 175,46                  |
|                                | Сыр твёрдых сортов в нарезке                       | 30        | 7,00                 | 8,80  | 0,00     | 107,50                  |
|                                | Хлеб пшеничный                                     | 70        | 3,69                 | 0,49  | 26,56    | 125,40                  |
|                                | Хлеб ржаной  | 50        | 2,83                 | 0,60  | 20,93    | 100,44                  |
| итого за обед                  |  | 855       | 33,15                | 32,43 | 132,71   | 953,58                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |  |           |                      |       |          |                         |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>4 -й | чай без сахара                                     | 200       | 0,20                 | 0,00  | 0,20     | 1,60                    |
|                                | запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым | 180       | 8,96                 | 9,03  | 38,15    | 269,72                  |
| итого за полдник               |  | 380       | 9,16                 | 9,03  | 38,35    | 271,32                  |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 5 \_\_\_\_\_

**Период: осень ; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                                |  |              | белки                | жиры         | углеводы      |                            |
|                                |  |              | Б                    | Ж            | У             |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |              |                      |              |               |                            |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>5 -й | квашеная капуста                                       | 60           | 1,03                 | 3,00         | 5,08          | 51,42                      |
|                                | Биточки (особые ) мясные                               | 100          | 11,85                | 11,16        | 10,81         | 180,29                     |
|                                | Картофель и овощи тушёные в соусе                      | 180          | 4,81                 | 7,42         | 24,41         | 183,63                     |
|                                | Кисель из яблок  | 200          | 0,42                 | 0,02         | 27,48         | 111,79                     |
|                                | Хлеб пшеничный   | 50           | 2,63                 | 0,35         | 20,40         | 95,27                      |
|                                | Хлеб ржаной  | 30           | 1,70                 | 0,36         | 12,56         | 60,26                      |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>620</b>   | <b>22,44</b>         | <b>22,31</b> | <b>100,74</b> | <b>682,66</b>              |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |              |                      |              |               |                            |
| неделя<br>1 -я<br>День<br>5 -й | Помидор свежий в нарезке                               | 60           | 0,70                 | 0,10         | 2,30          | 12,80                      |
|                                | Суп с клёцками   | 250          | 3,56                 | 6,11         | 18,75         | 144,28                     |
|                                | Рыба припущенная в молоке<br>(минтай)                  | 100          | 11,94                | 12,92        | 9,02          | 200,14                     |
|                                | запеканка из творога и<br>картофеля с соусом сметанным | 190          | 7,72                 | 11,46        | 36,59         | 280,41                     |
|                                | Сок фруктовый (персиковый)                             | 200          | 1,60                 | 0,20         | 18,20         | 81,00                      |
|                                | Хлеб пшеничный   | 60           | 3,16                 | 0,42         | 24,48         | 114,34                     |
|                                | Хлеб ржаной  | 40           | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                      |
|                                | Плоды свежие (апельсин)                                | 105          | 0,82                 | 0,15         | 8,55          | 38,88                      |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>1005</b>  | <b>31,76</b>         | <b>31,85</b> | <b>134,64</b> | <b>952,17</b>              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |  |              |                      |              |               |                            |
| Неделя<br>1 -я<br>День<br>5 -й | чай с лимоном  | 200          | 0,30                 | 0,00         | 5,79          | 24,54                      |
|                                | Котлета школьная                                       | 100          | 5,45                 | 9,74         | 9,40          | 146,85                     |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 2,83                 | 0,60         | 20,93         | 100,44                     |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>350</b>   | <b>8,58</b>          | <b>10,34</b> | <b>36,12</b>  | <b>271,83</b>              |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
 А.Л.Жваков



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 6 \_\_\_\_\_

Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.

| приём пищи                         | Наименование блюда                              | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                                    |   |            | белки                | жиры         | углеводы      |                         |
|                                    |   |            | Б                    | Ж            | У             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |   |            |                      |              |               |                         |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>6 -й | Помидор свежий в нарезке                        | 60         | 0,7                  | 0,1          | 2,3           | 12,80                   |
|                                    | Омлет с птицей /<br>овощи припущенные (морковь) | 180        | 10,28                | 12,37        | 19,83         | 231,70                  |
|                                    | Кофейный напиток с молоком                      | 200        | 6,50                 | 5,10         | 12,96         | 123,73                  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 50         | 2,63                 | 0,35         | 20,4          | 95,27                   |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 30         | 1,70                 | 0,36         | 12,56         | 60,26                   |
|                                    | Плоды свежие (бананы)                           | 110        | 1,98                 | 4,33         | 18,91         | 122,53                  |
| <b>итого за завтрак</b>            |   | <b>630</b> | <b>24,39</b>         | <b>23,64</b> | <b>92,45</b>  | <b>678,51</b>           |
| <b>ОБЕД</b>                        |   |            |                      |              |               |                         |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>6 -й | огурец свежий в нарезке                         | 60         | 0,5                  | 0,1          | 1,5           | 8,50                    |
|                                    | Рассольник ленинградский                        | 250        | 2,01                 | 5,09         | 31,10         | 178,22                  |
|                                    | Рагу из овощей                                  | 180        | 8,14                 | 14,61        | 30,57         | 286,29                  |
|                                    | Котлета мясная                                  | 100        | 14,25                | 11,66        | 14,80         | 221,16                  |
|                                    | Напиток (из груша дичка)                        | 200        | 1                    | 0            | 15,81         | 67,24                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 60         | 3,16                 | 0,42         | 24,48         | 114,34                  |
|                                    | Хлеб ржаной                                     | 40         | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                   |
| <b>итого за обед</b>               |   | <b>890</b> | <b>31,32</b>         | <b>32,36</b> | <b>134,99</b> | <b>956,08</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |   |            |                      |              |               |                         |
| неделя<br>2 -я<br><br>День<br>6 -й | Кофейный напиток с молоком                      | 200        | 5,84                 | 4,68         | 11,74         | 102,10                  |
|                                    | Макароны запечённые с яйцом                     | 180        | 4,75                 | 5,16         | 24,90         | 165,02                  |
| <b>итого за полдник</b>            |   | <b>380</b> | <b>10,59</b>         | <b>9,842</b> | <b>36,64</b>  | <b>267,12</b>           |

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
А.Л.Жваков



СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_  
г.Новороссийск

# МЕНЮ

ДЕНЬ № 7 \_\_\_\_\_

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                  | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                                |   |              | белки                | жиры         | углеводы      |                                 |
|                                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й | огурец свежий в нарезке                   | 60           | 0,5                  | 0,1          | 1,5           | 8,50                            |
|                                | Макароны отварные с овощами               | 180          | 5,19                 | 8,84         | 39,20         | 257,14                          |
|                                | Суфле из печени с соусом смет. с<br>луком | 110          | 11,16                | 12,17        | 15,03         | 214,31                          |
|                                | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,40                 | 0,00         | 15,29         | 62,77                           |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,11                 | 0,28         | 16,32         | 76,23                           |
|                                | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,70                 | 0,36         | 12,56         | 60,26                           |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>620</b>   | <b>21,06</b>         | <b>21,75</b> | <b>99,90</b>  | <b>679,21</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>                    |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2 -я<br>День<br>7 -й | Квашеная капуста                          | 60           | 1,03                 | 3,00         | 5,08          | 51,42                           |
|                                | Суп с крупой (пшеничной)                  | 250          | 8,41                 | 11,37        | 18,80         | 211,09                          |
|                                | Рыба запечённая под молочным<br>соусом    | 210          | 14,97                | 18,54        | 22,82         | 318,01                          |
|                                | Сок фруктовый (абрикосовый)               | 200          | 1,00                 | 0,00         | 25,40         | 105,60                          |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 60           | 3,16                 | 0,42         | 24,48         | 114,34                          |
|                                | Хлеб ржаной                               | 50           | 2,83                 | 0,6          | 20,93         | 100,44                          |
|                                | Плоды свежие (яблоко)                     | 105          | 0,42                 | 0,42         | 10,29         | 49,35                           |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>935</b>   | <b>31,81</b>         | <b>34,35</b> | <b>127,79</b> | <b>950,25</b>                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя 2 -я<br>День<br>7 -й    | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,40                 | 0,00         | 15,29         | 62,77                           |
|                                | Оладьи из печени                          | 120          | 10,01                | 8,91         | 8,01          | 152,28                          |
|                                | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,70                 | 0,36         | 12,56         | 60,26                           |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>350</b>   | <b>12,11</b>         | <b>9,270</b> | <b>35,87</b>  | <b>275,31</b>                   |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
А.Д.Жваков



СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_  
г.Новороссийск

# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 8 \_\_\_\_\_

**Период: осень ; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи         | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда       | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|-----------------------|--|--------------------|----------------------|-------|----------|---------------------------------|
|                       |  |                    | белки                | жиры  | углеводы |                                 |
|                       |  |                    | Б                    | Ж     | У        |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |  |                    |                      |       |          |                                 |
| неделя<br>2 -я        | Помидор свежий в нарезке               | 60                 | 0,7                  | 0,1   | 2,3      | 12,80                           |
|                       | Шницель рыбный натуральный<br>(минтай) | 120                | 12,28                | 12,21 | 14,68    | 217,70                          |
| День<br>8 -й          | картофельное пюре / Капуста<br>тушёная | 180                | 2,27                 | 6,72  | 23,11    | 162,01                          |
|                       |  |                    | 2,14                 | 3,64  | 9,70     | 80,10                           |
|                       | Сок фруктовый (яблочный)               | 200                | 1                    | 0     | 16,92    | 71,680                          |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 40                 | 2,11                 | 0,28  | 16,32    | 76,23                           |
| Хлеб ржаной           | 30                                     | 1,70               | 0,36                 | 12,56 | 60,26    |                                 |
| итого за завтрак      |  | 630                | 22,19                | 23,31 | 95,58    | 680,78                          |
| <b>ОБЕД</b>           |  |                    |                      |       |          |                                 |
| 2 -я                  | огурец свежий в нарезке                | 60                 | 0,5                  | 0,1   | 1,5      | 8,50                            |
|                       | Борщ с картофелем                      | 250                | 3,70                 | 6,14  | 11,50    | 116,05                          |
| День<br>8 -й          | Плов с говядиной                       | 190                | 18,12                | 22,46 | 31,13    | 399,10                          |
|                       | Кисель из яблок                        | 200                | 0,91                 | 0,01  | 41,77    | 170,82                          |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 70                 | 3,69                 | 0,49  | 26,56    | 125,40                          |
|                       | Хлеб ржаной                            | 40                 | 2,26                 | 0,48  | 16,74    | 80,32                           |
| Плоды свежие (яблоко) | 105                                    | 0,42               | 0,42                 | 10,29 | 49,35    |                                 |
| итого за обед         |  | 915                | 29,60                | 30,09 | 139,49   | 949,55                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |  |                    |                      |       |          |                                 |
| неделя 2 -я           | чай с лимоном                          | 200                | 0,30                 | 0,00  | 5,79     | 24,54                           |
|                       | День<br>8 -й                           | Зразы картофельные | 110                  | 5,52  | 7,22     | 20,92                           |
| Хлеб пшеничный        |  | 40                 | 2,107                | 0,28  | 16,32    | 76,23                           |
| итого за полдник      |  | 350                | 7,92                 | 7,50  | 43,03    | 271,31                          |

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:  
Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск



# МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 \_\_\_\_\_

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                              |   |              | белки                | жиры         | углеводы      |                                 |
|                              |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2-я<br>День<br>9-й | Каша жидкая молочная (рисовая)                      | 240          | 6,88                 | 4,09         | 33,78         | 198,94                          |
|                              | масло порциями                                      | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09                           |
|                              | сыр твёрдых сортов в нарезке                        | 20           | 4,67                 | 5,87         | 0             | 71,47                           |
|                              | Какао с молоком и витаминами                        | 200          | 6,06                 | 4,82         | 12,76         | 118,65                          |
|                              | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 2,63                 | 0,35         | 20,4          | 95,27                           |
|                              | Хлеб ржаной   | 40           | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                           |
|                              | Плоды свежие (яблоко)                               | 105          | 0,42                 | 0,42         | 10,29         | 49,35                           |
| <b>итого за завтрак</b>      |   | <b>665</b>   | <b>23,00</b>         | <b>23,28</b> | <b>94,10</b>  | <b>680,09</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2-я<br>День<br>9-й | Горошек зелёный (консервированный)                  | 60           | 1,7                  | 0,1          | 3,5           | 22,10                           |
|                              | Печенье топленое молоко                             | 52           | 5,38                 | 7,86         | 9,54          | 130,39                          |
|                              | Суп с лапшой  | 250          | 2,39                 | 1,63         | 24,55         | 122,40                          |
|                              | Котлета рубленая из птицы                           | 100          | 11,63                | 10,69        | 10,71         | 177,92                          |
|                              | запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным | 180          | 7,82                 | 11,30        | 36,74         | 279,94                          |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 0,50                 | 0,00         | 19,80         | 81,00                           |
|                              | Хлеб пшеничный                                      | 40           | 2,11                 | 0,28         | 16,32         | 76,23                           |
|                              | Хлеб ржаной   | 30           | 1,70                 | 0,36         | 12,56         | 60,26                           |
| <b>итого за обед</b>         |   | <b>912</b>   | <b>33,21</b>         | <b>32,21</b> | <b>133,72</b> | <b>950,24</b>                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя 2-я<br>День<br>9-й    | Сок фруктовый (яблочный)                            | 200          | 1                    | 0            | 16,92         | 71,68                           |
|                              | Голубцы ленивые                                     | 130          | 5,11                 | 9,06         | 14,38         | 165,12                          |
|                              | Хлеб ржаной   | 20           | 1,13                 | 0,24         | 8,37          | 40,170                          |
| <b>итого за полдник</b>      |   | <b>350</b>   | <b>7,24</b>          | <b>9,30</b>  | <b>39,67</b>  | <b>276,97</b>                   |

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»  
 А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор \_\_\_\_\_

г.Новороссийск

# МЕНЮ

**ДЕНЬ № 10** \_\_\_\_\_

**Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.**

| приём<br>пищи                 | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                               |                                   |              | белки                | жиры         | углеводы      |                                 |
|                               |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                                   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2-я<br>День<br>10-й | огурец свежий в нарезке           | 60           | 0,5                  | 0,1          | 1,5           | 8,50                            |
|                               | Жаркое по - домашнему             | 210          | 15,11                | 21,94        | 45,22         | 439,28                          |
|                               | чай с лимоном                     | 200          | 0,30                 | 0,00         | 6,70          | 27,90                           |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 70           | 3,69                 | 0,49         | 26,56         | 125,40                          |
|                               | Хлеб ржаной                       | 40           | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                           |
| <b>итого за завтрак</b>       |                                   | <b>580</b>   | <b>21,86</b>         | <b>23,01</b> | <b>96,72</b>  | <b>681,41</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>                   |                                   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя<br>2-я<br>День<br>10-й | Помидор свежий в нарезке          | 60           | 0,7                  | 0,1          | 2,3           | 12,80                           |
|                               | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 4,95                 | 5,75         | 4,15          | 88,16                           |
|                               | Биточек рыбный (минтай)           | 90 / 20      | 11,13                | 14,52        | 10,60         | 217,63                          |
|                               | каша вязкая (пшённая )            | 180          | 1,81                 | 4,99         | 35,94         | 195,87                          |
|                               | Кофейный напиток с молоком        | 200          | 6,58                 | 5,22         | 27,18         | 182,00                          |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 70           | 3,688                | 0,49         | 26,56         | 125,40                          |
|                               | Хлеб ржаной                       | 40           | 2,26                 | 0,48         | 16,74         | 80,32                           |
|                               | Плоды свежие (яблоко)             | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 51,70                           |
| <b>итого за обед</b>          |                                   | <b>1020</b>  | <b>31,55</b>         | <b>31,99</b> | <b>134,25</b> | <b>953,89</b>                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                                   |              |                      |              |               |                                 |
| неделя 2-я<br>День<br>10-й    | Чай фруктовый                     | 200          | 0,33                 | 0,13         | 3,34          | 15,90                           |
|                               | Запеканка овощная                 | 180          | 5,68                 | 9,72         | 24,58         | 213,22                          |
|                               | Хлеб ржаной                       | 20           | 1,13                 | 0,24         | 8,37          | 40,17                           |
| <b>итого за полдник</b>       |                                   | <b>400</b>   | <b>7,14</b>          | <b>10,09</b> | <b>36,30</b>  | <b>269,29</b>                   |

Зав.производством \_\_\_\_\_