

ЧУВШСКИЙ ФОНД  
 ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
 . ЗОДЫ ЖУТОН  
 Меню

Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением



15 января 2025 г.  
 Среда (3 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4	150	4,65	5,59	23,14	161,4	268*
Фруктовый чай с яблоком	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	Ттк 1.01
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>9,88</b>	<b>13,42</b>	<b>49,27</b>	<b>357,18</b>	<b>325</b>	<b>9,88</b>	<b>13,42</b>	<b>49,27</b>	<b>357,18</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	0,42	4,5	1,89	49,83	30	0,42	4,5	1,89	49,83	13***
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	2,59	5,59	57,06	180	1,26	2,59	5,59	57,06	147*
Хлеб из отварной говядины	150	13,7	11,17	29,07	271	150	13,7	11,17	29,07	271	411*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,7	0,15	17,32	72	527*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>19,88</b>	<b>19,8</b>	<b>78,47</b>	<b>568,29</b>	<b>560</b>	<b>19,88</b>	<b>19,8</b>	<b>78,47</b>	<b>568,29</b>	
<b>Полдник</b>											
Картофель тушеный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124	100	2,12	5,91	15,51	124	133*
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	Ттк 1.6
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 полдник:</b>	<b>280</b>	<b>4,185</b>	<b>6,27</b>	<b>38,46</b>	<b>229,3</b>	<b>280</b>	<b>4,19</b>	<b>6,27</b>	<b>38,46</b>	<b>229,3</b>	
<b>Ужин</b>											
Ряженка	150	4,2	4,78	6,13	84,39	150	4,2	4,78	6,13	84,39	535*
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,32	31,9	155	50	4,25	2,32	31,9	155	589*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>8,45</b>	<b>7,1</b>	<b>38,03</b>	<b>239,39</b>	<b>200</b>	<b>8,45</b>	<b>7,1</b>	<b>38,03</b>	<b>239,39</b>	

Зав. производством: Засухина Т.В.  
 Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.  
 ЛАПШИНА О.Ф.

Усть-Лужский филиал  
 ООО «ИЖБИНАТ»  
 «ЖЕЛТОГО ПЯТАНИ»  
 «КОРРЕКЦИОННО-РЕСОВРЕЩАЮЩЕГО»  
 «ЦЕНТРА»  
 «МЕНЮ»

Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением



16 января 2025 г.  
 Четверг (4 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	5	0,05	3,6	0,05	33	111*
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,5	150	4,27	3,94	14,23	109,5	171*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>6,83</b>	<b>12,41</b>	<b>34,72</b>	<b>277,34</b>	<b>325</b>	<b>6,83</b>	<b>12,41</b>	<b>34,72</b>	<b>277,34</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 из свежих овощей	30	0,33	3,03	3,18	41,4	30	0,33	3,03	3,18	41,4	51**
Суп картофельный с овощами	180	1,65	3,06	11,5	77,7	180	1,65	3,06	11,5	77,7	149*
Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	150	11,83	12,34	13,63	212,57	412*
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	531*
Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	5,46	24,6	117,5	50	3,8	5,46	24,6	117,5	114*
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>17,69</b>	<b>23,89</b>	<b>64,16</b>	<b>494,17</b>	<b>560</b>	<b>17,69</b>	<b>23,89</b>	<b>64,16</b>	<b>494,17</b>	
<b>Полдник</b>											
Каша ячневая молочная	150	5,1	6,1	19,6	152,25	150	5,1	6,1	19,6	152,25	6***
Чай сладкий с лимоном	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	505*
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 полдник:</b>	<b>330</b>	<b>8,13</b>	<b>6,46</b>	<b>51,55</b>	<b>298,05</b>	<b>330</b>	<b>8,13</b>	<b>6,46</b>	<b>51,55</b>	<b>298,05</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*
Крендель сахарный	50	4,35	3,75	7,2	79,5	50	4,35	3,75	7,2	79,5	659*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>7,5</b>	<b>14,4</b>	<b>159</b>	<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>7,5</b>	<b>14,4</b>	<b>159</b>	
Зав.производством: Засухина Т.В.											
Калькулятор: Лапшина О.Ф.											

*ОЗ*  
 ЗАСУХИНА Т.В.  
 ЛАПШИНА О.Ф.

Бузулукский филиал  
 ООО «Комбинат  
 школьного питания  
 «ПОДРОСТОК»  
 Меню

Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением



17 января 2025 г.  
 Пятица (5 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,7	150	5,85	7,09	26,85	212,7	273*
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,79	19,23	98,9	150	1,5	1,79	19,23	98,9	514*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>16,37</b>	<b>60,65</b>	<b>410,14</b>	<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>16,37</b>	<b>60,65</b>	<b>410,14</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**
Борщ вегетарианский	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	59**
Витамин «Молоко слив.»	50	0,95	0,25	3,12	96,43	50	0,95	0,25	3,12	96,43	Ттк 1.1
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	100	2,1	4,4	10,9	92	434*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	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>13,67</b>	<b>16,07</b>	<b>62,1</b>	<b>439,23</b>	<b>540</b>	<b>13,67</b>	<b>16,07</b>	<b>62,1</b>	<b>439,23</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	307*
Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>11,73</b>	<b>14,04</b>	<b>33,23</b>	<b>302</b>	<b>290</b>	<b>11,73</b>	<b>14,04</b>	<b>33,23</b>	<b>302</b>	
<b>Ужин</b>											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	516*
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>170</b>	<b>2,32</b>	<b>0,22</b>	<b>26,1</b>	<b>115,64</b>	<b>170</b>	<b>2,32</b>	<b>0,22</b>	<b>26,1</b>	<b>115,64</b>	

Зав. производством: Засухина Т.В.  
 Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.