

Утверждаю
Директор



Меню
"14" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40 90	8,02 2,30	8,45 3,59	4,54 24,03	125,93 137,64	229 304
	Рис отварной (завтрак)	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Какао с молоком	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб пшеничный 30	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Хлеб ржаной 20	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Фрукты св. (яблоко)*	540	17,91	15,98	87,88	564,81	132,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88
ОБЕД	Салат из свежих огурцов **	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Биточки паровые (говядка)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,07	24,45	108,95	770,24	172,18	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	13,81	11,49	30,85	332,27	72,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32	

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор



Меню
" 14 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	22,33	18,27	107,46	686,71	149,41
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	31,29	29,21	134,68	925,81	188,71
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с мотком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	35,62	393,04	97,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1900	70,15	61,27	277,76	2005,56	