



Утверждаю
Директор

Меню

" 19 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20 фрукты (слива)*	20 100	0,94 0,80	0,14 0,30	9,96 9,60	42,8	Н	2,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8	44 338	12,57
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,60
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар *А.В. Мамочкина*



УТВЕРЖДАЮ
Директор

Меню

" 19 " декабря

2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7 ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26	
	Плов из сзимины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	77,12	
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	4,65	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,59	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
	Хлеб ржаной 30	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	Фрукты (слива)*	580	33,17	13,32	130,55	763,11		114,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87	
ОБЕД	Рассольник	100	0,70	0,10	1,90		12	16,38	
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
	Сок фруктовый	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
	Хлеб пшеничный 40	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
	Хлеб ржаной 30	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	Фрукты св. (яблоко)*	1000	33,24	27,61	147,02	922,21		178,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	39,90
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Какао с молоком	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76	
	Хлеб пшеничный 40	390	13,00	11,29	74,44	407,32		58,19	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

Ст. повар

Ирина Владимировна