



Утверждаю
Директор

Меню
27 " Декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05
	Молоко стущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55		32,7	3,25
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02		28,44	376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49		64,08	11,50
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		47	3,06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,31	23,40	68,95	712,08		106,43
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80		78	5,73
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28		13,2	71
	Мясо дуиховое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90		64,28	342
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73		96,12	4,59
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92		85,6	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43		111,17
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,74
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		84,44	389
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66		42,72	1,90
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		47	3,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	13,08	16,24	41,57	364,79		84,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		

Ст. повар *Юрий Балашев*



Утверждаю
Директор

Меню
" 27 " 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 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,73
	Молоко стущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	25,32	21,50	101,24	654,78			124,05
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,85	24,24	105,85		885,92		140,32
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	79,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,97	17,00	49,34	443,81			111,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	68,14	62,74	266,43	1934,86			

Ст. повар *Анна Борисовна Красильщикова*