



УТВЕРЖАЮ: *(подпись)*  
 Директор  
 Сошина Т.И.

Меню  
 " 11 " марта 2025г.

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	8,89	
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	58,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	38,31	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67	
	Фрукты**	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>26,70</b>	<b>10,34</b>	<b>89,70</b>	<b>548,8</b>	<b>94</b>	<b>129,59</b>
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	13,20	
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,29	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	103,05	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	25,09	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,09	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,54</b>	<b>24,92</b>	<b>120,80</b>	<b>790,51</b>		<b>196,56</b>
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	28,58
Какао с молоком		200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31	
Хлеб пшеничный 30		30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>330</b>	<b>10,22</b>	<b>59,59</b>	<b>356,87</b>		<b>55,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>66,46</b>	<b>43,85</b>	<b>270,09</b>	<b>1696,18</b>			

Ст. повар *(подпись)*



Меню  
марта

2025г.

" 11 "

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	13,34
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	94,37
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	38,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
	Фрукты*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>								
	Рассольник	580	33,17	13,32	130,55	763,11		170,74
ОБЕД	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	19,80
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	100	1,10	0,20	3,80	22	71	30,71
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	103,05
	Сок фруктовый	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	29,01
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб ржаной 30	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
ИТОГО ЗА ОБЕД	Фрукты св, (яблоко)*	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
		100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
		1000	33,64	27,71	148,92	932,21		229,57
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	42,77
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		1970	79,81	52,32	353,91	2102,64		71,37

Ст. повар *Игнатьев И.И.*