



Утверждаю
Директор

Меню
" 3 " октября 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	H	4,76	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28	
	Хлеб ржаной 20	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	Фрукты (слива)*	520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58	
	ПОЛДНИК	Рассольник							
		Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14			7,2
Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)		100/20	17,39	12,93	14,10			239,67	269
Макаронные изделия отварные с маслом (обед)		150	5,57	6,87	34,96			227,66	203
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20			84,44	389
Хлеб пшеничный 20		20	1,58	0,20	9,66			42,72	H
Хлеб ржаной 20		20	0,94	0,14	9,96			42,8	H
Фрукты св. (яблоко)*		100	0,40	0,40	9,80			47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		153,88	
ПОЛДНИК		Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04			145,43
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06			147,36	382
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49			64,08	H
	Хлеб пшеничный 30	330	10,22	8,59	59,59			356,87	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		43,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

Ст. повар

Ирина Владимировна



Меню

" 3 " октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 свинины	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	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		580	33,17	13,32	130,55	763,11		114,24
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	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)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05	
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД								
		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		178,92
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	39,90
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		390	13,00	11,29	74,44	450,94		58,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1970	79,41	52,22	352,01	2136,26		

Ст. повар

[Подпись]