



Утверждаю
Директор

Меню
" 4 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Птица тушеная в соусе (завтрак) | 100 | 15,95 | 11,11 | 3,38 | 177,95 | 290 | 63,20 | |
| | Рагу из овощей (завтрак) | 130 | 2,17 | 3,54 | 12,09 | 89,99 | 143 | 14,39 | |
| | 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 ЗАВТРАК | | | 26,57 | 18,36 | 74,79 | 564,94 | | 98,94 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,28 | 5,04 | 18,72 | 126,34 | 104 | 49,38 | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60 | 100/60 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 100,96 | |
| | Рис отварной (обед) | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 304 | 25,58 | |
| | 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 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 25,44 | 22,11 | 120,58 | 754,22 | | 187,60 |
| | ПОЛДНИК | Духовые пирожки с смородиной | 60 | 2,34 | 6,72 | 22,14 | 204,6 | H | 23,40 |
| | | Кисломолочный продукт 150 | 150 | 6,75 | 3,75 | 9,00 | 90 | 386-3 | 12,00 |
| | | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 9,49 | 10,87 | 40,94 | 341,6 | | 47,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61,50 | 51,34 | 236,31 | 1660,76 | | | |

Ст. повар

А.Б. Сааповичев



Меню

" 4 " октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Птица тушеная в соусе (завтрак) | 100 | 15,95 | 11,11 | 3,38 | 177,95 | 290 | 63,20 |
| | Рагу из овощей (завтрак) | 180 | 3,01 | 4,90 | 16,74 | 124,6 | 143 | 19,93 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 27,81 | 19,77 | 81,85 | 622,23 | | 104,30 |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,85 | 6,30 | 23,40 | 157,92 | 104 | 74,06 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100 | 100/100 | 10,83 | 13,12 | 11,34 | 207,12 | 229 | 129,35 |
| | Рис отварной (обед) | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 304 | 25,58 |
| | 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 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | H | 4,00 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 28,65 | 26,56 | 139,75 | 877,5 | |
| ПОЛДНИК | Духовые пирожки с смородиной | 60 | 2,34 | 6,72 | 22,14 | 204,6 | H | 23,40 |
| | Кисломолочный продукт 200 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106 | 386-1 | 16,00 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 8,54 | 12,12 | 39,94 | 357,6 | | 51,97 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65,00 | 58,45 | 261,54 | 1857,33 | | |

Ст. повар

Иван Соколов