



Меню

"05" сентября 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	
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		580	33,17	13,32	130,55	763,11		
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н		
Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ОБЕД								
		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
		390	13,00	11,29	74,44	450,94		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		1970	79,41	52,22	352,01	2136,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

Ст. повар *Татьяна Васильевна*

Меню

" 05" сентября 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	
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
	Рассольник	520	26,70	10,34	89,70	548,8		
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Сок фруктовый	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	
	Хлеб пшеничный 20	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб ржаной 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	850	29,30	24,86	119,66	784,51		
	Какао с молоком	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	
	Хлеб пшеничный 30	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	330	10,22	8,59	59,59	356,87		
		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

А.А. Балапанцева