



Утверждаю
Директор

Меню
" 07 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	34,37
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	13,89
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	93,67
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		183,37
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		57,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

А. А. А. А.



Меню
" 07 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	39,06
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47	
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	93,67
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,60
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		203,93
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	48,43
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1890	15,11	17,00	39,14	398,61		68,09
			65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

Анфиса