



Меню
" 07 " ноябрь 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	РАССОЛЬНИК	520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
ОБЕД	Сок фруктовый	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Хлеб пшеничный 20	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб ржаной 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,9
	Фрукты св. (яблоко)*	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	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	173	26,60
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар *Андрей Иванович*



Меню
" 07 " ноября 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			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	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			33,24	27,61	147,02	922,21		178,92
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,00	11,29	74,44	450,94		58,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,41	52,22	352,01	2136,26		

Ст. повар