



Утверждаю
Директор

Меню
" 11 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79
	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
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,91	15,98	87,88	564,81		132,56
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	11,72
	Зеленый горошек консервированный**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,28	
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,07	24,45	108,95	770,24		172,18
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,79	51,92	227,68	1667,32		

*** допускается замена на кукурузу консервированную

Ст. повар
А.В. Баранова

Меню
" 11 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4 ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96	
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10	
	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 ЗАВТРАК	580	22,33	18,27	107,46	676,71		149,41	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	17,59	
	Зеленый горошек консервированный**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92	
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89	
Итого за ОБЕД	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04	
	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 (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
	Итого за ОБЕД	1000	31,29	28,96	138,83	922,4		188,71	
	Итого за ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
		Итого за ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	35,62	403,84		97,36
	Итого за ДЕНЬ:	1900	70,15	61,02	281,91	2002,95			

Ст. повар *А. Барановская*

**допускается замена на кукурузу консервированную