

Меню
" 11 " октября 2024г.



Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак) | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 | 711/1 | 5,46 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | 271 | 97,81 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 100 | 4,09 | 2,51 | 24,04 | 100 | 171 | 13,36 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,00 | 10,18 | 40,9 | 377 | 5,59 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,08 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 24,62 | 21,63 | 83,23 | 574,4 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 4,20 | 5,60 | 21,14 | 95,5 | 113 | 7,79 |
| | Салат из квашеной капусты** | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,04 | 47 | 5,64 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | 249 | 71,80 |
| | Пюре картофельное (обед) | 150 | 2,78 | 4,38 | 17,85 | 122,38 | 312 | 19,52 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,30 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 2,30 |
| Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 25,36 | 27,00 | 113,45 | 736,6 | | 140,68 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,52 | 5,29 | 12,84 | 119,19 | 120 | 13,86 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,00 | 10,00 | 39,24 | 376 | 4,03 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Кондитерское изделие 25 (печенье) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | Н | 3,90 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 8,70 | 8,64 | 60,89 | 348,15 | | 26,55 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| | | 1795 | 58,68 | 57,27 | 257,57 | 1659,15 | | |

Ст. повар
А.И. Мухоморова



Меню
" 11 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак) | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 71/1 | 8,19 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | 271 | 97,81 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 150 | 6,14 | 3,76 | 36,06 | 150 | 171 | 13,36 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | H | 4,04 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 27,78 | 23,04 | 100,54 | 650,38 | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 250 | 5,25 | 7,00 | 26,42 | 119,38 | 113 | 11,68 |
| | Салат из квашеной капусты** | 100 | 0,99 | 5,05 | 6,70 | 76,73 | 47 | 9,40 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | 249 | 71,80 |
| | Пюре картофельное (обед) | 180 | 3,33 | 5,26 | 21,42 | 146,86 | 312 | 23,43 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 22,10 |
| | 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 | 4,04 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 28,30 | 31,44 | 134,94 | 858,45 | | 159,78 |
| ПОЛДНИК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,87 | 8,82 | 21,40 | 198,65 | 120 | 20,25 |
| | 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 | H | 3,06 |
| | Кондитерское изделие 25 (печенье) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | H | 3,90 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 505 | 10,26 | 12,07 | 64,62 | 406,25 | | 31,24 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2110 | 66,34 | 66,55 | 291,50 | 1915,08 | | |

Ст. повар *А.А. Савельев*