



Утверждаю
Директор

Меню
" 11 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 150 | 3,82 | 6,49 | 24,31 | 175,4 | 182 | 27,31 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 15 | 16,90 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 14 | 10,66 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | 379 | 13,21 |
| | 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 | 3,05 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 530 | 15,32 | 22,10 | 73,21 | 556,98 | | 86,76 |
| | Доп. Питание: фрукт, кондит.изделие | | | | | | | 75,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | 94 | 8,58 |
| | Котлеты, биточки, шницели (говядина) | 100 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | 268 | 107,41 |
| | Рагу из овощей (обед) | 200 | 3,58 | 11,54 | 19,58 | 198,3 | 143 | 22,14 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 | 10,28 |
| | 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 |
| | Фрукты (слива)* | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 860 | 29,68 | 28,80 | 115,88 | 796,19 | | 168,03 |
| | Доп. Питание: фрукт, кондит.изделие | | | | | | | 75,00 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,29 | 16,65 | 29,44 | 313,29 | 204 | 48,09 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 350 | 10,55 | 16,65 | 36,68 | 344,11 | | 53,64 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1740 | 55,55 | 67,55 | 225,77 | 1697,28 | | |

Ст. повар
А.В.Мещеряков



Утверждаю
Директор

Меню

"11 " декабря

2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена | |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| День 1 ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная (с крупой, рисовой и маслом) | 200 | 5,10 | 8,66 | 32,42 | 233,86 | 182 | 34,14 | |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 15 | 25,35 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | 379 | 13,21 | |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 3,06 | |
| | 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 | | 590 | 19,26 | 21,14 | 675,11 | | 91,38 | |
| | ОБЕД | Рассольник | 250 | 2,50 | 5,33 | 24,80 | 116,27 | 94 | 12,87 |
| | | Котлеты, биточки, шницели (говядина) | 100/20 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | 268 | 107,41 |
| | | Рагу из овощей (обед) | 250 | 4,47 | 14,42 | 24,47 | 247,88 | 143 | 33,22 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 | 10,28 | |
| Хлеб пшеничный 45 | | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | 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 ОБЕД | | | 975 | 31,94 | 32,87 | 901,1 | | 183,99 | |
| ПОЛДНИК | Макаронные отварные с сыром | 180 | 12,35 | 19,98 | 35,33 | 375,95 | 204 | 57,71 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 12,61 | 19,98 | 42,57 | 406,77 | | 63,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1945 | 63,81 | 65,99 | 261,82 | 1982,98 | | | |

Ст. повар

Ю. Валовой