



Утверждаю
Директор

Меню
" 12 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	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	11,00
	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	2,3
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,70	10,34	89,70	548,8		85,08
ОБЕД								
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,10
	Зеленый горошек консервированный**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,25
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	14,84
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,3
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,30	24,86	119,66	784,51		155,11
ПОЛДНИК								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,62
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,22	8,59	59,59	356,87		44,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

В.В.Васильева



Утверждаю
Директор

Меню
" 12 " марта 2024г.

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 свежкопченой 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	11,00
	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	3,08
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			33,17	13,32	130,55	763,11		120,62
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15
	Зеленый горошек консервированный**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,25
	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	3,08	
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		179,60
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	38,66
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	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	3,08
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,00	11,29	74,44	407,32		58,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар
Анна Михайловна