



Утверждаю
Директор

Меню
" 12 " апреля 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	71/1	4,37	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36	
	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	5,28	
	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 ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23		574,4	120,21
	Итого за ОБЕД		200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
ПОЛДНИК	Суп-лапша домашняя	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	4,68	
	Салат из квашеной капусты**	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19	
	Пюре картофельное (обед)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	14,84	
	Сок фруктовый	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76	
	Хлеб пшеничный 40	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30	
	Хлеб ржаной 20	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	Фрукты св. (яблоко)*	870	25,36	27,00	113,45	736,6		137,93	
	Итого за ОБЕД		150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,67
	Итого за ПОЛДНИК		200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
Итого за ДЕНЬ:	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76	
	Хлеб пшеничный 40	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,48	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	415	8,70	8,64	60,89	348,15		23,94	
Итого за ПОЛДНИК		1795	58,68	57,27	257,57		1659,15		

Ст. повар

Ю. М. Воробей



Утверждено
Директор

Меню

" 12 " апреля 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	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	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяд.)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	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	5,28
	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	
ИТОГО ЗА 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	7,80
	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	23,03
	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 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		152,58
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	22,07
	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	3,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		32,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар

С. С. Сидорова