



Утверждаю
Директор

Меню

" 13 " май 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,89	
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	58,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	38,31	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты**	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07	
		520	26,70	10,34	89,70	548,8		129,59	
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	13,20	
ОБЕД	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,29	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	103,05	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	25,09	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,09	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,54	24,92	120,80	790,51	196,56	
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	28,58
		Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
Хлеб пшеничный 30		30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		55,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,46	43,85	270,09	1696,18			

Ст. повар

А.А.А.А.А.



Утверждаю
Директор

Меню

" 13 " май

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	13,34	
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	94,37	
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	38,31	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,11	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54	
	Фрукты*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		170,74	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	19,80	
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71	30,71	
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	103,05	
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	29,01	
	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	5,29	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,64	27,71	148,92	932,21		229,57
	ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	42,77
Какао с молоком		200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31	
Хлеб пшеничный 40		40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		71,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	79,81	52,32	353,91	2102,64			

Ст. повар

С. С. Сидорова