



Утверждаю
Директор

Меню

" 14 " 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 1									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	33,02	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,70	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15	
	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	3,08	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		111,73
	ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
		Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	113,64
Рагу из овощей (обед)		250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55	
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	3,08	
Фрукты (слива)*		100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД			975	31,94	32,87	133,12	901,1		188,44
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	65,80	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		71,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98			

Ст. повар *И. Б. Макашова*