



Меню  
" 15 " мая 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена   |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |        |
| <b>День 3</b>           |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка из творога (завтрак)                  | 180       | 26,62            | 21,85 | 32,09    | 539,86                  | 223         | 75,30  |
|                         | Молоко стухенное с сахаром 8,5% жирности        | 10        | 0,72             | 0,85  | 5,55     | 32,7                    | Н           | 3,64   |
|                         | Чай с сахаром                                   | 200       | 0,20             | 0,00  | 7,02     | 28,44                   | 376         | 4,03   |
|                         | Хлеб пшеничный 30                               | 30        | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 64,08                   | Н           | 3,06   |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                            | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                      | 338         | 12,57  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         |   | 520       | 30,31            | 23,40 | 68,95    | 712,08                  | 78          | 98,60  |
| <b>ОБЕД</b>             |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         | Суп с бобовыми (горох)                          | 200       | 2,72             | 4,40  | 4,80     | 78                      | 119         | 5,73   |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 13,2                    | 71          | 6,55   |
|                         | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами   | 240       | 16,42            | 15,17 | 35,06    | 455,23                  | 258/1       | 90,80  |
|                         | Компот из свежих плодов                         | 200       | 0,16             | 0,16  | 15,90    | 64,28                   | 342         | 9,39   |
|                         | Хлеб пшеничный 45                               | 45        | 3,56             | 0,45  | 21,73    | 96,12                   | Н           | 4,59   |
|                         | Хлеб ржаной 40                                  | 40        | 1,88             | 0,28  | 19,92    | 85,6                    | Н           | 4,04   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         |   | 785       | 25,40            | 20,58 | 99,69    | 792,43                  |             | 121,10 |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         | Омлет с сыром                                   | 100       | 10,10            | 15,64 | 1,91     | 190,63                  | 211         | 68,08  |
|                         | Сок фруктовый                                   | 200       | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,44                   | 389         | 16,90  |
|                         | Хлеб пшеничный 20                               | 20        | 1,58             | 0,20  | 9,66     | 42,72                   | Н           | 1,90   |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                            | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                      | 338         | 12,57  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         |   | 420       | 13,08            | 16,24 | 41,57    | 364,79                  |             | 99,45  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   |           |                  |       |          |                         |             |        |
|                         |   | 1725      | 68,79            | 60,22 | 210,21   | 1869,3                  |             |        |

Ст. повар

*Рубинашвили Елена*





Утверждаю  
Директор

**Меню**

" 15 " мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур    | Цена          |               |
|-------------------------|---|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                         |   |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |               |
| День 3<br>ЗАВТРАК       | Залепанка из творога (завтрак)                  | 200               | 20,12            | 19,00        | 54,00         | 428,5                   | 223           | 87,85         |               |
|                         | Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности        | 20                | 1,44             | 1,70         | 11,10         | 65,4                    | Н             | 7,28          |               |
|                         | Чай с сахаром                                   | 200               | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,44                   | 376           | 4,03          |               |
|                         | Хлеб пшеничный 40                               | 40                | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н             | 4,76          |               |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                            | 100               | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57         |               |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>560</b>        | <b>25,32</b>     | <b>21,50</b> | <b>101,24</b> | <b>654,78</b>           |               | <b>116,49</b> |               |
| ОБЕД                    | Суп с бобовыми (горох)                          | 250               | 3,40             | 5,00         | 6,00          | 97,5                    | 119           | 8,59          |               |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** | 100               | 1,10             | 0,20         | 3,80          |                         | 22            | 71            | 10,92         |
|                         | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами   | 280               | 19,15            | 17,70        | 40,91         | 531,1                   | 258/1         | 113,50        |               |
|                         | Компот из свежих плодов                         | 200               | 0,16             | 0,16         | 15,90         | 64,28                   | 342           | 9,39          |               |
|                         | Хлеб пшеничный 40                               | 40                | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | Н             | 4,76          |               |
|                         | Хлеб ржаной 40                                  | 40                | 1,88             | 0,28         | 19,92         | 85,6                    | Н             | 4,04          |               |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                            |                   | <b>910</b>       | <b>28,85</b> | <b>24,24</b>  | <b>105,85</b>           | <b>885,92</b> |               | <b>151,21</b> |
|                         | ПОЛДНИК   | Омлет с сыром     | 150              | 12,20        | 16,30         | 4,85                    | 248,29        | 211           | 98,26         |
|                         |   | Сок фруктовый     | 200              | 1,00         | 0,00          | 20,20                   | 84,44         | 389           | 16,90         |
|                         |   | Хлеб пшеничный 30 | 30               | 2,37         | 0,30          | 14,49                   | 64,08         | Н             | 3,06          |
| Фрукты св. (яблоко)*    |   | 100               | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57         |               |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>480</b>        | <b>15,97</b>     | <b>17,00</b> | <b>49,34</b>  | <b>394,16</b>           |               | <b>130,78</b> |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1950</b>       | <b>68,14</b>     | <b>62,74</b> | <b>266,43</b> | <b>1934,86</b>          |               |               |               |

Ст. повар

*Ан. Бабичев*