



Утверждаю  
Директор

Меню  
" 16 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	28,81
	Сыр (порциями) Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	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	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>		<b>556,98</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,50
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	99,40
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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	2,30
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>		<b>796,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронные отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	55,89
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>16,65</b>	<b>36,68</b>		<b>344,11</b>	<b>61,49</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,55</b>	<b>59,55</b>	<b>225,77</b>		<b>1697,28</b>	

Ст. повар

*А.В. Сидорова*



Утверждаю  
Директор

Меню  
" 16 " сентября 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	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>		<b>111,73</b>	
	ИТОГО ЗА 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	
<b>Итого за ОБЕД</b>	<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>		<b>188,44</b>		
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	
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>		<b>71,39</b>		
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>63,81</b>	<b>264,82</b>	<b>1982,98</b>				

Ст. повар *А.А. Павлова*