



Утверждаю
Директор

Меню
" 17 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	70,89
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	159,36	203	13,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	10,89
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	62,33
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11		147,23
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стущеным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	58,28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08		78,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4		

Ст. повар

С. С. Сидорова



Утверждаю
Директор _____

Меню
" 17 " сентября

2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56	
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	70,89	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,60	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59	
	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2		109,31
ИТОГО ЗА ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34	
	Салат из свежки отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	62,33	
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,48	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10	
	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	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,16
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стущеным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	66,23
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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			355	17,21	52,42	384,67		85,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31			

Ст. повар *Г.А. Мамедов*