

Меню

" 18 " ОКТЯБРЯ 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю
Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	3,76
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	13,02
	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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,25	18,83	80,19	563,6		128,61
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	11,44
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,90
	ИТОГО ЗА ОБЕД			26,52	32,94	102,64	800,54	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	34,79
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,06	9,20	49,04	325,82		52,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,83	56,97	231,87	1689,96		

Ст. повар

Людмила Иванова



Утверждено
Директор

Меню

" 18 " 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 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,52
	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	4,76
	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	680	21,63	21,47	97,29	662,50		141,35
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,26	36,33	109,41	863,89		160,67
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8,66	11,40	57,04	396,24		61,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар