



Утверждаю
Директор

Меню

" 18 " декабрь 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,57
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Доп. питание: фрукт, кондит.изделие							
	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	11,61
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00	
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		165,57
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Доп. питание: фрукт, кондит.изделие							
	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	26,09
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		54,91
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

Handwritten signature of the cook



Утверждаю
Директор

Меню

2023г.

" 18 "

декабря

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	37,01
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		550	23,81	22,63	88,13	659,47		95,35
ОБЕД								
	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	17,41
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,60
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	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	3,05
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД								
		860	26,52	28,47	111,52	825,53		185,01
ПОЛДНИК								
	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	39,13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	39,24	376	11,50
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		480	15,17	17,00	39,14	398,61		66,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1890	65,50	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

А.А. Барановичева