

Утверждаю
Директор



Меню

" 19 " февраля 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	114,32
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	4,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,40
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87		143,76
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,40
	Овощи натуральные свежие (помидоры)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,29
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	124,43
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	12,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	5,11
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,65
	Омлет с сыром	785	25,40	20,58	99,69	792,43		167,18
	Сок фруктовый	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	81,06
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Фрукты св, (яблоко)*	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,09
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		121,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар

А. А. А. А. А.





Меню

" 19 " февраля 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	133,36
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	9,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	5,29
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		560	25,32	21,50	101,24	654,78		169,24
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	12,60
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71/3	20,48
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	155,54
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	12,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	5,29
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,65	
ИТОГО ЗА ОБЕД								
		910	28,85	24,24	105,85	885,92		210,86
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	97,71
	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	3,40
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		480	15,97	17,00	49,34	394,16		139,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1950	70,14	62,74	256,43	1934,86		

Ст. повар *А. Бачурин*