



Утверждаю
Директор

Меню
" 19 " марта 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	113,16
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	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	Н	3,40
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,80	18,65	85,46	557,87		142,60
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	110,53
	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	Н	5,11
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,65
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,40	20,58	99,69	792,43		153,28
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	77,24
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	2,09
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,11	11,47	42,89	339,69		117,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар

А. Мисевичев



Утверждаю
Директор

Меню
марта

2025г.

" 19 "

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК								
	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	125,74
	Молоко сгущенное 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		161,62
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	131,54
	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		186,86
ПОЛДНИК								
	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	93,14
	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		134,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1950	70,14	62,74	256,43	1934,86		

Ст. повар *[Подпись]*