



Утверждаю  
Директор

Меню

" 20 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	75,30
	Мороженое стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	3,64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>								
		<b>520</b>	<b>2,80</b>	<b>16,65</b>	<b>85,46</b>	<b>557,87</b>		<b>98,60</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	90,80
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>								
		<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>		<b>121,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	68,08
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		<b>420</b>	<b>11,11</b>	<b>11,47</b>	<b>42,89</b>	<b>339,69</b>		<b>99,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		<b>1725</b>	<b>58,31</b>	<b>56,70</b>	<b>228,04</b>	<b>1689,99</b>		

Ст. повар

*А. С. Макарова*



Меню  
" 20" марта 2024г.

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	87,85
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>		<b>116,49</b>
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Кукуруза консервированная****	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	113,50
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>		<b>151,21</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	98,26
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>		<b>130,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,86</b>		

Ст. повар

*Р. В. Виноградова*

