



Утверждаю  
Директор

Меню  
" 20 " марта 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	99,03
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	15,44
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,40
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>159,92</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	14,41
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,29
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	130,56
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,27
	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	H	2,09
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67
	Фрукты в assort-те	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>27,63</b>	<b>21,75</b>	<b>115,72</b>	<b>761,49</b>		<b>213,46</b>
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	92,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>320</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>98,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,35</b>	<b>49,22</b>	<b>234,45</b>	<b>1658,57</b>		

Ст. повар *[Подпись]*



Утверждаю  
Директор

Меню

" 20 " марта 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	112,83
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	17,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>		<b>178,57</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	21,61
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71	19,38
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	130,56
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,47
	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	5,29
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54	
Фрукты**	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,64</b>	<b>23,14</b>	<b>140,28</b>	<b>881,29</b>		<b>235,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком густенным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	105,04
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,62</b>	<b>403,84</b>		<b>110,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,50</b>	<b>55,20</b>	<b>283,36</b>	<b>1961,84</b>		

Ст. повар

*А. С. Савельева*