



Утверждено
Директор

Меню

" 20 " декабря 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (помидоры)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	5,46
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	Доп. питание: сок 0,2, кондит. изд (кукурузные палочки)							41,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			24,62	21,63	83,23	574,4		171,56
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,30
Фрукты ов, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
Доп. питание: сок 0,2, кондит. изд (кукурузные палочки)								41,50
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,36	27,00	113,45	736,6		182,18
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	13,86
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,70	8,64	60,89	348,15		26,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар *Анфиса Михайловна*



Утверждено
Директор

Меню

"20" декабря 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК								
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	27,78	23,04	100,54	650,38		133,59
ОБЕД								
	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,43
	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	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	28,30	31,44	134,94	858,45		159,78
ПОЛДНИК								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	20,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	505	10,26	12,07	64,62	406,25		31,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар

И.В.Васильева