

Утверждаю
Директор



Меню

" 21 " февраля 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	7,39
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	72,04
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	15,29
	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
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,67
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,25	18,83	80,19	563,6	138,96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	14,12
	Котлеты домашние (свин/говяд)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	115,23
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	25,14
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	38,31
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	5,11
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,09
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	26,52	32,94	102,64	800,54	200,00	
ПОЛДНИК	Пирожки подомашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	34,79
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	7,06	9,20	49,04	325,82	58,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Ст. повар *Артемовская Елена*

Меню
" 21 " февраля
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	11,08
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	72,04
	Люре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,	38	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,93
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	22,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	5,29
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	3,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,50		153,05
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	21,18
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	115,23
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	37,71
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	38,31
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,40
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		219,37
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		66,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар *Софья Соловьевна Чечетова*

