



Утверждаю  
Директор

**Меню**

" 21 " марта 2025г.

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	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	65,68
	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	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>590</b>	<b>19,25</b>	<b>18,83</b>	<b>80,19</b>	<b>563,6</b>		<b>132,60</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	14,12
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	106,33
	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	H	5,11
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,09
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>26,52</b>	<b>32,94</b>	<b>102,64</b>	<b>800,54</b>		<b>191,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	27,15
	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
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>7,06</b>	<b>9,20</b>	<b>49,04</b>	<b>325,82</b>		<b>50,50</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1735</b>	<b>52,83</b>	<b>56,97</b>	<b>231,87</b>	<b>1689,96</b>		

Ст. повар

*Рубинская Е. В.*





Утверждаю  
Директор

**Меню**

" 21 " марта 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	65,68	
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	21,67	
	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 св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,63</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>			<b>145,43</b>
	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	20,08
		Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	106,33
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>860</b>	<b>27,26</b>	<b>36,33</b>	<b>109,41</b>			<b>209,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	34,35	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>11,40</b>	<b>57,04</b>			<b>57,70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57,55</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>			<b>1922,63</b>	

Ст. повар *А. Г. Прохорова*