



Утверждаю  
Директор

Меню  
" 21 " мая 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                                | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| День 7<br>ЗАВТРАК       | Салат из свеклы отварной (завтрак)**              | 40          | 0,60             | 2,04         | 3,52          | 34,78                   | 52          | 8,17          |
|                         | Плов из свинины                                   | 120         | 20,64            | 7,44         | 25,56         | 252                     | 265         | 46,27         |
|                         | Компот из сухофруктов                             | 200         | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349         | 11,00         |
|                         | 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           | 2,3           |
|                         | Фрукты (слива)*                                   | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338         | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>520</b>  | <b>26,70</b>     | <b>10,34</b> | <b>89,70</b>  | <b>548,8</b>            | <b>94</b>   | <b>85,08</b>  |
| ОБЕД                    | Рассольник  | 200         | 2,00             | 4,26         | 19,84         | 93,02                   | 94          | 10,10         |
|                         | Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**     | 60          | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 7,2                     | 71          | 6,55          |
|                         | Котлеты, биточки (особые свиноговях) (с соусом)   | 100/20      | 17,39            | 12,93        | 14,10         | 239,67                  | 269         | 87,25         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом (обед)       | 150         | 5,57             | 6,87         | 34,96         | 227,66                  | 203         | 19,60         |
|                         | Сок фруктовый                                     | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         | 14,84         |
|                         | Хлеб пшеничный 20                                 | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | H           | 1,9           |
| Хлеб ржаной 20          | 20  | 0,94        | 0,14             | 9,96         | 42,8          | H                       | 2,3         |               |
| Фрукты св. (яблоко)*    | 100   | 0,40        | 0,40             | 9,80         | 47            | 338                     | 12,57       |               |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>850</b>  | <b>29,30</b>     | <b>24,86</b> | <b>119,66</b> | <b>784,51</b>           |             | <b>155,11</b> |
| ПОЛДНИК                 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом) | 100         | 3,97             | 5,19         | 20,04         | 145,43                  | 173         | 26,62         |
|                         | Какао с молоком                                   | 200         | 3,88             | 3,10         | 25,06         | 147,36                  | 382         | 14,84         |
|                         | Хлеб пшеничный 30                                 | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H           | 3,06          |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                           |             | <b>330</b>       | <b>10,22</b> | <b>59,59</b>  | <b>356,87</b>           |             | <b>44,52</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1700</b> | <b>66,22</b>     | <b>43,79</b> | <b>268,95</b> | <b>1690,18</b>          |             |               |

Ст. повар  
*А. В. Сидорова*



Утверждаю:  
Директор

Меню  
"21" мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи           | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |       |
|----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------|
|                      |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |       |
| <b>День 7</b>        |  |             |                  |              |               |                         |             |               |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |  |             |                  |              |               |                         |             |               |       |
|                      | Салат из свеклы отварной (завтрак)**             | 60          | 0,90             | 3,05         | 5,28          | 52,17                   | 52          | 12,26         |       |
|                      | Плов из свинины                                  | 150         | 25,80            | 9,30         | 31,95         | 315                     | 265         | 77,12         |       |
|                      | Компот из сухофруктов                            | 200         | 1,10             | 0,06         | 49,46         | 202,3                   | 349         | 11,00         |       |
|                      | Хлеб пшеничный 40                                | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,59          |       |
|                      | Хлеб ржаной 30                                   | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H           | 3,08          |       |
|                      | Фрукты (слива)*                                  | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338         | 12,57         |       |
|                      | <b>Итого за ЗАВТРАК</b>                          | <b>580</b>  | <b>33,17</b>     | <b>13,32</b> | <b>130,55</b> | <b>763,11</b>           |             | <b>120,62</b> |       |
|                      | 250  | 2,50        | 5,33             | 24,80        | 116,27        | 94                      |             | 15,15         |       |
| <b>ОБЕД</b>          |  |             |                  |              |               |                         |             |               |       |
|                      | Рассольник                                       | 100         | 0,70             | 0,10         | 1,90          |                         | 12          | 171           | 16,38 |
|                      | Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**    | 100/20      | 17,39            | 12,93        | 14,10         | 239,67                  | 269         | 87,25         |       |
|                      | Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)  | 180         | 6,68             | 8,24         | 41,96         | 273,19                  | 203         | 23,52         |       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом (обед)      | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         | 16,90         |       |
|                      | Сок фруктовый                                    | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,76          |       |
|                      | Хлеб пшеничный 40                                | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H           | 3,08          |       |
|                      | Хлеб ржаной 30                                   | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |       |
|                      | Фрукты св. (яблоко)*                             | <b>1000</b> | <b>33,24</b>     | <b>27,61</b> | <b>147,02</b> | <b>922,21</b>           |             | <b>179,60</b> |       |
| <b>Итого за ОБЕД</b> |  |             |                  |              |               |                         |             |               |       |
|                      | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом) | 150         | 5,96             | 7,79         | 30,06         | 218,14                  | 173         | 38,66         |       |
|                      | Какао с молоком                                  | 200         | 3,88             | 3,10         | 25,06         | 147,36                  | 382         | 14,84         |       |
|                      | Хлеб пшеничный 40                                | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,76          |       |
|                      | <b>Итого за ПОЛДНИК</b>                          | <b>390</b>  | <b>13,00</b>     | <b>11,29</b> | <b>74,44</b>  | <b>407,32</b>           |             | <b>58,26</b>  |       |
|                      | <b>Итого за ДЕНЬ:</b>                            | <b>1970</b> | <b>68,41</b>     | <b>59,66</b> | <b>291,00</b> | <b>1993,46</b>          |             |               |       |

Ст. повар *Буваева И. И.*