

Утверждено
Директор



Меню

"22" марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249
	Люре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,93	19,18	83,72	585,14	122,54	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103
	Котлеты домашние (свин/говяд)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	765	26,52	32,94	102,64	800,54	137,33	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	7,06	9,20	49,04	325,82	52,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		

Ст. повар

Анна Михайлова



Меню

" 22 " марта 2024г.

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	46,06	47	6,24
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19
	Сок фруктовый*	200	1,00	0,00	20,20	384,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	21,63	21,47	97,29	662,52	134,54	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из суфруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,26	36,33	109,41	863,89	152,22	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Фрукты св., (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8,66	11,40	57,04	396,24	61,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар Юлия Михайловна