



Утверждаю  
 Директор  
 ФИЦ ФЭИ

Меню

" 23 " декабря " 2024 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 1</b>  |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 150         | 3,82             | 6,49         | 24,31         | 175,4                   | 182         | 28,81         |
|                | Сыр (порциями) (Российский)                      | 20          | 4,64             | 5,90         | 0,00          | 72,8                    | 15          | 22,10         |
|                | Масло (порциями)                                 | 10          | 0,13             | 6,15         | 0,17          | 56,6                    | 14          | 10,70         |
|                | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379         | 16,15         |
|                | Хлеб пшеничный 30                                | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H           | 3,06          |
|                | Хлеб ржаной 20                                   | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | H           | 2,30          |
|                | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                          | <b>530</b>  | <b>15,32</b>     | <b>22,10</b> | <b>73,21</b>  | <b>556,98</b>           |             | <b>95,69</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Рассольник                                       | 200         | 2,00             | 4,26         | 19,84         | 93,02                   | 94          | 10,50         |
|                | Котлеты, биточки, шницели (говядина)             | 100         | 18,52            | 11,88        | 16,82         | 244,43                  | 268         | 99,40         |
|                | Рагу из овощей (обед)                            | 200         | 3,58             | 11,54        | 19,58         | 198,3                   | 143         | 19,03         |
|                | Напиток из плодов шиповника                      | 200         | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88,2                    | 388         | 10,28         |
|                | 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 св.                                       | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338         | 12,57         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                             | <b>860</b>  | <b>29,68</b>     | <b>28,80</b> | <b>115,88</b> | <b>796,19</b>           |             | <b>158,84</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                | Макароны отварные с сыром                        | 150         | 10,29            | 16,65        | 29,44         | 313,29                  | 204         | 55,89         |
|                | Чай с лимоном и сахаром                          | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,59          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                          | <b>350</b>  | <b>10,55</b>     | <b>16,65</b> | <b>36,68</b>  | <b>344,11</b>           |             | <b>61,49</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            | <b>1740</b> | <b>55,55</b>     | <b>59,55</b> | <b>225,77</b> | <b>1697,28</b>          |             |               |

Ст. повар

*С.С. Сидорова*





Утверждено  
Директор

### Меню

" 23 " декабря 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур    | Цена         |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |              |
| <b>День 1</b>           |  |             |                  |              |               |                         |               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 200         | 5,10             | 8,66         | 32,42         | 233,86                  | 182           | 33,02        |
|                         | Сыр (порциями) (Российский)                      | 30          | 6,96             | 8,85         | 0,00          | 109,2                   | 15            | 33,15        |
|                         | Масло (порциями)                                 | 10          | 0,13             | 6,15         | 0,17          | 56,6                    | 14            | 10,70        |
|                         | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379           | 16,15        |
|                         | Хлеб пшеничный 30                                | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H             | 3,06         |
|                         | Хлеб ржаной 30                                   | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H             | 3,08         |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57        |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                          |             | <b>590</b>       | <b>19,26</b> | <b>21,14</b>  | <b>86,13</b>            | <b>675,11</b> |              |
| <b>ОБЕД</b>             | Рассольник                                       | 250         | 2,50             | 5,33         | 24,80         | 116,27                  | 94            | 15,74        |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20      | 120         | 18,52            | 11,88        | 16,82         | 244,43                  | 268           | 113,64       |
|                         | Рагу из овощей (обед)                            | 250         | 4,47             | 14,42        | 24,47         | 247,88                  | 143           | 28,55        |
|                         | Напиток из плодов шиповника                      | 200         | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88,2                    | 388           | 10,28        |
|                         | Хлеб пшеничный 45                                | 45          | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | 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 ОБЕД</b>                             |             | <b>975</b>       | <b>31,94</b> | <b>32,87</b>  | <b>133,12</b>           | <b>901,1</b>  |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Макароны отварные с сыром                        | 180         | 12,35            | 19,98        | 35,33         | 375,95                  | 204           | 65,80        |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376           | 5,59         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>380</b>  | <b>12,61</b>     | <b>19,98</b> | <b>42,57</b>  | <b>406,77</b>           |               | <b>71,39</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1945</b> | <b>63,81</b>     | <b>65,99</b> | <b>264,82</b> | <b>1982,98</b>          |               |              |

Ст. повар

*А. В. Виноградова*