



Утверждаю
Директор

Меню
" 24 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК								
	Салат из свежкл 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	53,47
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,70	10,34	89,70	548,8		92,28
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
ОБЕД								
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14		7,2	8,19
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10		239,67	95,40
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96		227,66	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20		84,44	16,30
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66		42,72	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96		42,8	2,3
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80		47	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,30	24,86	119,66	784,51		166,74
ПОЛДНИК								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04		145,43	27,27
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06		147,36	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49		64,08	3,06
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	10,22	8,59	59,59	356,87		46,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Ст. повар.



Утверждаю
 Директор

" 24 " сентября 2024г.

Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	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	89,12
	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	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			33,17	13,32	130,55	763,11		132,62
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90		12	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10			239,67
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	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	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 ОБЕД			33,24	27,61	147,02	922,21		197,63
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	31,64
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,31
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	13,00	11,29	74,44	407,32		52,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар *В. В. Манасеев*