



Утверждено
Директор

Меню

" 25" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	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	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21		
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	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	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88		
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68			53,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	67,55	225,77			1697,28

Ст. повар



Меню

" 25 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,14
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	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	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Рассольник	590	19,26	21,14	86,13	675,11		91,38
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Рагу из овощей (обед)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Напиток из плодов шиповника	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Хлеб пшеничный 45	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб ржаной 30	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Фрукты (слива)*	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Итого за обед	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	975	31,94	32,87	133,12	901,1		183,99
	Чай с лимоном и сахаром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	57,71
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1945	12,61	19,98	42,57	406,77		63,26
			63,81	65,99	261,82	1982,98		

Ст. повар

А.Б.Беломосина