



Утверждаю
Директор

Меню

" 25 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	5,46
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		140,68
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	13,86
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		26,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар

А.А.А.А.А.А.А.А.



Утверждаю
Директор

Меню

" 25 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	97,81
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
	Итого ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,43
	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	H	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,04
Итого ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		159,78
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	20,25
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
Итого ЗА ПОЛДНИК	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
	Итого ЗА ДЕНЬ:	2110	10,26	12,07	64,62	406,25		31,24
			66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар *[Подпись]*