



Утверждаю
Директор

Меню
" 26 " сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,98	15,02	77,09	541,8		91,15
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,49
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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	2,28
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,84	20,97	122,47	785,28		128,19
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стученым)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,73
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар

Субботина



Утверждено директором
Имени братьев Игнатова

Меню

" 26 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2 ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63**	49,57	45	5,56	
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,60	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
	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	3,05	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			22,16	18,37	98,59	670,08		100,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	15,74	
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	53,40	
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90	
	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	3,05	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			27,85	23,27	139,98	878,44		143,91
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,21	11,21	52,42	384,67		78,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,22	58,27	287,90	1923,31			

Ст. повар

Валентина