



Утверждаю
Директор

Меню

" 29 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,86
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	19,76
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	13,89
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	34,93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

Роза Валерьевна



Утверждаю
Директор

Меню

" 29 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	34,34
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	29,64
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Чай с лимонным 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб пшеничный 30	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	550	23,81	22,63	88,13	659,47		99,69
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,52	2,98	19,85	116,72	197	20,83
ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп картофельный	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Поджарка (свинина)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,60
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Кисель из сока плодового с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб пшеничный 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	Хлеб ржаной 30	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		188,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	51,12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	39,14	398,61		70,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

Ю. Б. Савельева