



Меню
" 30 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98	95,69
ОБЕД							
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19	158,84
ПОЛДНИК							
	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11	61,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28	

Ст. повар *Виктория Ильин*

Меню
"30" сентября. 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
		Вес блюда	Белки	Жиры			
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой) и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182 33,02
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15 33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14 10,70
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379 16,15
	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 3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338 12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,26	21,14	86,13	675,11	111,73	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94 15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268 113,64
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143 28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388 10,28
	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 3,08
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338 12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	975	31,94	32,87	133,12	901,1	188,44	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204 65,80
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376 5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	12,61	19,98	42,57	406,77	71,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98	

Ст. повар Андрей Григорьевич