



Утверждено
 Директор
 МБОУ ДО Динская гимназия
 имени братьев Игнатовых
 9 1561 0001
 Инн 23300103

Меню
 " 30 " ноябрь 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 ЗАВТРАК | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) | 100/40 | 8,02 | 8,45 | 4,54 | 125,93 | 229 | 88,34 |
| | Рис отварной (завтрак) | 90 | 2,30 | 3,59 | 24,03 | 137,64 | 304 | 12,79 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 |
| | 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 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 17,91 | 15,98 | 87,88 | 564,81 | |
| ОБЕД | Доп. питание: фрукт в асс-те, кондит. изд. | | | | | | | 75,00 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,42 | 4,16 | 7,00 | 71,74 | 88 | 11,72 |
| | Салат из свежих огурцов** | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 20 | 6,55 |
| | Биточки паровые (говяж) | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | 281 | 106,89 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 150 | 7,59 | 5,19 | 42,02 | 234,39 | 171 | 13,36 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | H | 1,90 |
| | 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 | | 850 | 27,07 | 24,45 | 108,95 | 770,24 | |
| ПОЛДНИК | Доп. питание: фрукт в асс-те, кондит. изд. | | | | | | | 75,00 |
| | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученным) | 100/20 | 13,61 | 11,49 | 23,83 | 303,83 | 222 | 60,61 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 13,81 | 11,49 | 30,85 | 332,27 | | 72,11 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1690 | 58,79 | 51,92 | 227,68 | 1667,32 | | |

Ст. повар
Юлия Ивановна Иванова



Утверждено
Директор

Меню

2023г.

" 30 " ноябрь

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена | |
|--|---|--|------------------|---------------|----------------|-------------------------|------------|---------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| День 4 ЗАВТРАК | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60 | 100/60 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 100,96 | |
| | Рис отварной (завтрак) | 100 | 2,56 | 3,99 | 26,70 | 152,93 | 304 | 14,21 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117 | H | 5,10 | |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 | |
| | Хлеб ржаной 30 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 | |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 580 | 22,33 | 18,27 | 107,46 | 686,71 | | 149,41 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,67 | 88 | 17,59 |
| | | Салат из свежих огурцов** | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 20 | 10,92 |
| Биточки паровые (говяж) | | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | 281 | 106,89 | |
| Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | | 180 | 9,11 | 6,23 | 50,42 | 281,27 | 171 | 16,04 | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 | |
| 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 | 3,05 | |
| Фрукты (слива)* | | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 31,29 | 28,96 | 138,83 | 925,81 | | 188,71 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) | 120/30 | 16,33 | 13,79 | 28,60 | 364,6 | 222 | 85,86 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 16,53 | 13,79 | 35,62 | 403,84 | | 97,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1900 | 70,15 | 61,02 | 281,91 | 2002,95 | | | | |

Ст. повар

А.В.Васильев