



Меню  
" 31 " января 2025 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Овоши 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	Н	4,76	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>130,07</b>	
<b>ОБЕД</b>									
	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	Н	4,76	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>140,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
	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	Н	4,76	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		<b>26,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>

Ст. повар *С.А. Мухоморова*





Утверждаю  
Директор

**Меню**

"31" января 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>		<b>133,59</b>
<b>ОБЕД</b>								
	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
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>		<b>159,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Сул 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
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>505</b>	<b>10,26</b>	<b>12,07</b>	<b>64,62</b>	<b>406,25</b>		<b>31,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
		<b>2110</b>	<b>66,34</b>	<b>66,55</b>	<b>291,50</b>	<b>1915,08</b>		

Ст. повар

*Ирина Владимировна Иванова*