

Утверждаю

МЕНЮ Федякина Н.В.

"12" Марта 2024г

Возрастная категория от 7 до 11

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	10,22
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	3,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		89,53
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	47,73
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		145,59
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	н	15,6
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9	90	386-3	13,65
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		42,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1550	61,1	52,48	230,47	1635,26		

Возрастная категория от 12 до 18

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,9	16,74	124,6	143	14,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		93,35
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,3	23,4	157,92	104	51,45
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	60,3
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	342	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		154,14
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	н	15,6
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	386-3	18,2
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		42,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1725	65	58,45	261,54	1887,38		

Ст.Повар

Чадникова И.П.