

Утверждаю

МЕНЮ Федякина Н.В.

"13" Марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День8								
ЗАВТРАК	каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	30,72
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	2	1,58	0,2	9,66	42,72	н	1,32
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	н	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		80,34
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	12,09
	Поджарка(свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	н	2,48
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	н	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		115,08
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,85
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Возрастная категория от 12 до 18

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,4	347,37	173	34,91
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0	109,2	15	28,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	н	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,81	22,63	88,13	659,47		88,21
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,25	2,98	19,85	116,72	97	18
	Поджарка(свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,7	32,13	197,28	321	38,94
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	20	64,2	н	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	111,52	108	н	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	4,85	825,53		127,1
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,2	16,3	10	248,29	210	42,37
	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,49	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	64,08	н	2,02
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17	39,14	398,61		61,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1890	65,44	68,1	268,79	1883,61		

Ст.Повар

Н.В. Федякина