

Утверждаю

МЕНЮ Федякина Н.В.

"14" Марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11

возрастная категория от 7 до 11								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День9								
ЗАВТРАК	Икра кабачкова промыш, производства**	40	0	2	2,8	36	73-1	9,64
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	113,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	н	6,81
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		158,59
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,82
	Морковь с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,14
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (оба	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Хлеб пшеничный Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62
	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		790	24,92	18,2	130,32	785,92		95,86
ПОЛДНИК	Пудинг из творога запеченный (с молоком сгущеным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с лимоном	200	0,14	0	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73		41,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Возрастная категория от 12 до 18

возрастная категория от 12 до 18								
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День9								
ЗАВТРАК	Икра кабачкова промыш, производства**	60	0	3	4,2	54	73-1	10,31
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	121,34
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	н	6,81
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48		167,7
ОБЕД	Борщ	250	1,8	5,1	10,65	96,08	81	13,99
	Морковь с сахаром	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	10,86
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (оба	180	9,11	6,23	20,42	281,27	171	4,31
	Хлеб пшеничный Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		106,56
ПОЛДНИК	Пудинг из творога запеченный (с молоком сгущеным)	150	16,33	13,79	28,6	364,6	222	41,72
	Чай с лимоном	200	0,14	0	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		47,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. Повар

Чайникова Д. В.