

Утверждаю

МЕНЮ Федякина Н.В.

"22" марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,4	2,02	2,68	30,69	47	5,15
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,9	81,59	312	15,54
	Сок фруктовый	200	1	0	2,2	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		112,14
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,36	16,56	97,64	103	10,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	18,72
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	н	3,02
	Хлеб ржаной 40	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,32
	ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,4	8,8	32	248	н	20,8
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,2	49,04	325,82		39,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Возрастная категория от 12 до 18

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,9
	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
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5		114,9
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,7	122,05	103	15,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	23,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
	Хлеб ржаной 40	30	1,41	0,21	14,94	64,2	н	1,91
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,83	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8	11	40	310	н	26
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,4	57,04	396,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ср. Повар

Чайникова Л.Ф.