

Утверждаю

МЕНЮ Федякина Н.В.

11 Марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Деньб								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,6	2,04	3,52	34,78	52	7,4
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	51,12
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	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
	Фрукты свеж.	100	0,8	0,3	9,6	44	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,7	10,34	89,7	548,8		88,95
ОБЕД	Рассольник	200	2	4,62	19,84	93,02	94	9,06
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	котлеты. Биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,1	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	17,98
	Сок фруктовый	200	1	0	2,2	84,44	389	15,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	н	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,3	24,86	119,66	784,51		116,21
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	25,7
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	н	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		42,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Возрастная категория от 12 до 18

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
			Белки	Жиры				
Деньб								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,9	3,05	5,28	52,17	52	11,1
	Плов из свинины 40/80	150	25,8	9,3	31,95	315	265	59,24
	Компот из сухофруктов	200	1,1	0,06	49,46	202,3	349	13,37
	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 свеж.	100	0,8	0,3	9,6	44	338	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		101,3
ОБЕД	Рассольник	250	2,5	5,33	24,8	116,27	94	13,44
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,7	0,1	1,9	12	71	16,38
	Котлеты. Биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,1	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	21,58
	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 свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		137,78
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	37,28
	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	2,69
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13	11,29	74,44	407,32		55,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1970	68,41	59,66	291	199346		

Ст. Повар

Чадлицкая Н.Ф.