

Меню  
 " 04 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,3
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	19,7
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,9
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,0
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>		<b>91,4</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,1
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,7
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,0
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,2
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,7
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,3
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>164,84</b>
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	52,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>16,65</b>	<b>36,68</b>	<b>344,11</b>		<b>57,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,55</b>	<b>67,55</b>	<b>225,77</b>	<b>1697,28</b>		

Ст. повар

*Мерзляк*

Меню  
 " 05 " марта 2024г.



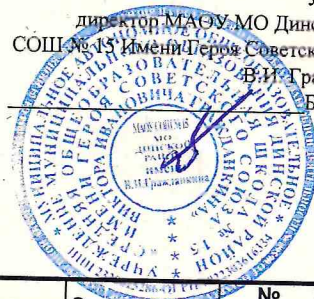
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,7
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,0
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,2
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,7
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>15,02</b>	<b>77,09</b>	<b>541,8</b>		<b>90,1</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,8
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,2
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,4
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,4
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,3
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,84</b>	<b>20,97</b>	<b>122,47</b>	<b>785,28</b>		<b>133,1</b>
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	54,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,9
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>15,24</b>	<b>10,29</b>	<b>45,25</b>	<b>341,08</b>		<b>73,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>60,06</b>	<b>46,28</b>	<b>244,81</b>	<b>1668,16</b>		

Ст. повар

*Серов*





Меню  
 " 06 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	75,3
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,0
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,0
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>30,31</b>	<b>23,40</b>	<b>68,95</b>	<b>712,08</b>		<b>98,6</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,7
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,5
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	90,8
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,3
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,5
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>		<b>121,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	68,0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>13,08</b>	<b>16,24</b>	<b>41,57</b>	<b>364,79</b>		<b>99,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>68,79</b>	<b>60,22</b>	<b>210,21</b>	<b>1869,3</b>		

Ст. повар

*Черкас*



Меню  
 " 07 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,3
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,7
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,8
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,00
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>133,90</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	12,30
	Зеленый горошек***	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,50
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,30
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,07</b>	<b>24,45</b>	<b>108,95</b>	<b>770,24</b>		<b>172,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,48
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>64,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>58,79</b>	<b>51,92</b>	<b>227,68</b>	<b>1667,32</b>		

Ст. повар

*Шерина*