



Меню
 " 09" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		86,76
ОБЕД								
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19		168,03
ПОЛДНИК								
	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,55	16,65	36,68	344,11		53,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____

Черно



Меню

" 10" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,07
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,98	15,02	77,09	541,8		91,15
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,49
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,84	20,97	122,47	785,28		128,19
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,73
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,24	10,29	45,25	341,08		69,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар *В.И. Рафиданкина*



Меню
 " 11 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,05
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,25
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,31	23,40	68,95	712,08		106,43
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,99
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43		111,17
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,74
	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
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	13,08	16,24	41,57	364,79		84,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		

Ст. повар _____



Меню
 " 12 " октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,34
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,79
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		132,56
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	11,72
	Салат из свежих огурцов**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	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	2,28
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,07	24,45	108,95	770,24		172,18
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,81	11,49	30,85	332,27		72,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар

С.И.Иванов



Меню
 " 13" октября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47	2,48
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	10,85
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	19,18	83,72	585,14		119,23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,93
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		130,21
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	31,20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		49,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		

Ст. повар

И.П. Бельчик