

Меню
 " 29 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	34,34
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	29,64
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		99,69
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,60
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		188,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	51,12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	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 ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	39,14	398,61		70,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

Чернов

Меню
 " 30 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	77,12
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	11,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		120,62
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15
	Зеленый горошек консервированный**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,25
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		179,60
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	38,66
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		58,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар _____

Handwritten signature

Меню
 " 31 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,60
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	129,35
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		252,00
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	26,09
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		58,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар

Билец И.П.

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район
Социального центра имени Героя Советского Союза
В.И. Гражданкина
Бычек И.П.

Меню
" 01 " февраля 2024г.

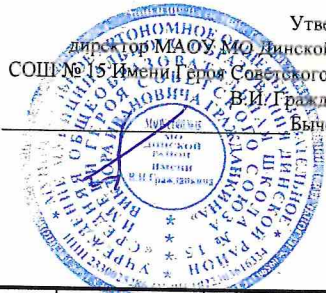
Возрастная категория: от 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	128,77
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,99
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	Фрукты св, (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	22,44	25,17	68,55	622,48		179,54
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	20,29
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,05
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		128,38
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	376	5,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,47	13,79	38,78	405,5		89,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар

Чернов



Меню
 " 02 " февраля 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная**	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	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	4,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,19
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	-76,73	47	7,80
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,03
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		152,58
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	22,07
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		32,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар Чернов