



Утверждаю
Ирина Владимировна
В.Д. Бражданкина
Бычек И.П.

Меню

" 01 " сентября 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	0,40	2,02	2,68	30,69	47	2,39
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	63,81
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	11,79
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	10,14
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,33
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,39
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		100,96
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,27
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	15,24
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	78,51
	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	2,60
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,40
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		111,66
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	23,4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	4,75
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		37,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	60,97	231,87	1689,96		

Ст. повар

Ирина Владимировна



Меню

01" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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	3,59
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	63,81
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	14,74
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	11,8
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,33
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5		107,24
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	11,58
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	78,51
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	18,13
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	1,8
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	30
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	4,75
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	387,82		43,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	69,20	263,74	1914,21		

Ст. повар

Мерлис