

Меню  
 "25" декабря 2023 г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 1</b>									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,14	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35	
	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 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>19,39</b>	<b>27,29</b>	<b>86,30</b>	<b>673,24</b>		<b>102,04</b>	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41	
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28	
	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	3,05	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>		<b>183,99</b>	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	57,71	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,61</b>	<b>19,98</b>	<b>42,57</b>	<b>406,77</b>		<b>63,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1955</b>	<b>63,94</b>	<b>80,14</b>	<b>261,99</b>	<b>1981,11</b>			

Ст. повар





Меню  
 "26" декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	7,20	36,70	239,04	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	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	3,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,19</b>	<b>18,37</b>	<b>98,59</b>	<b>670,08</b>		<b>100,14</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,17	13,15	107,27	82	15,74
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	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 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	3,05
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>28,50</b>	<b>23,86</b>	<b>140,84</b>	<b>891,35</b>		<b>143,91</b>
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	100/25	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>17,21</b>	<b>11,21</b>	<b>52,42</b>	<b>384,67</b>		<b>78,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>67,90</b>	<b>53,44</b>	<b>291,85</b>	<b>1946,1</b>		

Ст. повар



**Меню**  
 " 27 " декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (завтрак)	200	29,58	24,28	35,66	599,84	223	88,73
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>34,78</b>	<b>26,78</b>	<b>82,90</b>	<b>826,12</b>		<b>124,05</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	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	4,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>		<b>140,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	150	15,15	23,46	2,86	285,95	211	79,10
	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
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>18,92</b>	<b>24,16</b>	<b>47,35</b>	<b>481,47</b>		<b>111,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>82,55</b>	<b>75,18</b>	<b>236,10</b>	<b>2193,51</b>		

Ст. повар



Утверждаю

Администрация МО Динской район  
 СОИ № 15 имени Героев Советского Союза  
 В.Д. Гражданкина  
 Бычек И.П.

**Меню**  
 " 28 " декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>686,71</b>		<b>149,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	17,59
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	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	3,05
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>29,21</b>	<b>134,68</b>	<b>925,81</b>		<b>188,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,62</b>	<b>393,04</b>		<b>97,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,27</b>	<b>277,76</b>	<b>2005,56</b>		

Ст. повар *Серия*