

Утверждаю
Директор

Меню
"24" октября 2023г.



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена			
			Белки	Жиры	Углеводы						
День 2	ЗАВТРАК (завтрак)**	Салат из белокочанной капусты	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71		
		Тертели 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 свежлы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
				Котлеты илги 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 стуженным)	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	0,29	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						



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню
"27 сентября 2023г."



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56	
	Тертелеги 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	22,16	18,37	98,59	670,08		100,14	
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	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	14,85	6,55	7,97	147,17	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		143,91	
ПОЛДНИК		Вареники ленивые отварные (с молоком стручковым)	125	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	14,48	64,08	Н	3,06	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	17,21	11,21	52,41	384,67		78,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1860	67,22	58,27	287,99	1923,31				

Ст. повар

