

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню  
"23.09.2023г."



Утверждаю  
Директор

| Прием пищи     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|----------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 1</b>  |  |             |                  |               |               |                         |             |               |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |             |                  |               |               |                         |             |               |
|                | Каша жидкая молочная (с крутой 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         |
|                | 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>590</b>  | <b>19,26</b>     | <b>21,14</b>  | <b>86,13</b>  | <b>675,11</b>           |             | <b>91,38</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |             |                  |               |               |                         |             |               |
|                | 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> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |             |                  |               |               |                         |             |               |
|                | Макаронные 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>1945</b> | <b>63,81</b>     | <b>65,994</b> | <b>261,82</b> | <b>1982,98</b>          |             |               |

Ст. повар

