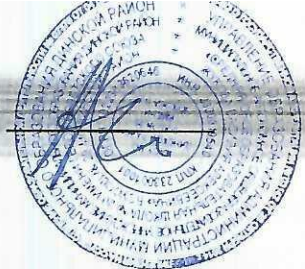


Утверждаю  
Директор



Меню  
" 01 " апреля 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |                                                  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 1</b>           |                                                  |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 150         | 3,82             | 6,49         | 24,31         | 175,4                   | 182         | 27,36         |
|                         | Сыр (порциями) (Российский)                      | 20          | 4,64             | 5,90         | 0,00          | 72,8                    | 15          | 19,76         |
|                         | 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         | 14,99         |
|                         | 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           | 3,08          |
|                         | Фрукты св. (яблоко)*                             | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                  | <b>530</b>  | <b>15,32</b>     | <b>22,10</b> | <b>73,21</b>  | <b>556,98</b>           |             | <b>91,47</b>  |
| ОБЕД                    | Рассольник                                       | 200         | 2,00             | 4,26         | 19,84         | 93,02                   | 94          | 10,10         |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (говядина)             | 100         | 18,52            | 11,88        | 16,82         | 244,43                  | 268         | 105,79        |
|                         | Рагу из овощей (обед)                            | 200         | 3,58             | 11,54        | 19,58         | 198,3                   | 143         | 19,03         |
|                         | Напиток из плодов шиповника                      | 200         | 0,68             | 0,28         | 20,76         | 88,2                    | 388         | 10,28         |
|                         | 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           | 2,30          |
|                         | Фрукты (слива)*                                  | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338         | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                  | <b>860</b>  | <b>29,68</b>     | <b>28,80</b> | <b>115,88</b> | <b>796,19</b>           |             | <b>164,84</b> |
| ПОЛДНИК                 | Макароны отварные с сыром                        | 150         | 10,29            | 16,65        | 29,44         | 313,29                  | 204         | 52,38         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,28          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                  | <b>350</b>  | <b>10,55</b>     | <b>16,65</b> | <b>36,68</b>  | <b>344,11</b>           |             | <b>57,66</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                  | <b>1740</b> | <b>55,55</b>     | <b>67,55</b> | <b>225,77</b> | <b>1697,28</b>          |             |               |

Ст. повар \_\_\_\_\_