

У.О. Утверждаю  
Директора *Ю.Ф. Захаров В.В.*

Меню  
" 17 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 8</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Птица тушеная в соусе (завтрак)                           | 100         | 15,95            | 11,11        | 3,38          | 177,95                  | 290         | 58,96         |
|                         | Рагу из овощей (завтрак)                                  | 180         | 3,01             | 4,90         | 16,74         | 124,6                   | 143         | 17,13         |
|                         | Какао с молоком   | 200         | 3,88             | 3,10         | 25,06         | 147,36                  | 382         | 14,84         |
|                         | Хлеб пшеничный 45   | 45          | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | H           | 4,59          |
|                         | Хлеб ржаной 30  | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H           | 3,08          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>555</b>  | <b>27,81</b>     | <b>19,77</b> | <b>81,85</b>  | <b>622,23</b>           |             | <b>98,60</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 250         | 7,85             | 6,30         | 23,40         | 157,92                  | 104         | 77,27         |
|                         | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100 | 100/100     | 10,83            | 13,12        | 11,34         | 207,12                  | 229         | 129,35        |
|                         | Рис отварной (обед)                                       | 180         | 4,37             | 6,44         | 44,03         | 251,64                  | 304         | 25,58         |
|                         | Компот из сухофруктов                                     | 200         | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349         | 11,00         |
|                         | Хлеб пшеничный 40   | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,76          |
| Хлеб ржаной 40          | 40  | 1,88        | 0,28             | 19,92        | 85,6          | H                       | 4,04        |               |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>810</b>  | <b>28,65</b>     | <b>26,56</b> | <b>139,75</b> | <b>877,5</b>            |             | <b>252,00</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |   |             |                  |              |               |                         |             |               |
|                         | Духовые пирожки с смородиной                              | 60          | 2,34             | 6,72         | 22,14         | 204,6                   | H           | 26,09         |
|                         | Кисломолочный продукт 200                                 | 200         | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 106                     | 386-1       | 19,45         |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                                      | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>360</b>  | <b>8,54</b>      | <b>12,12</b> | <b>39,94</b>  | <b>387,6</b>            |             | <b>58,11</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1725</b> | <b>65,00</b>     | <b>58,45</b> | <b>261,54</b> | <b>1887,38</b>          |             |               |

Ст. повар \_\_\_\_\_