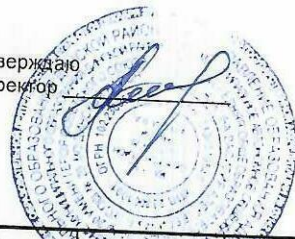


Утверждаю  
Директор



Меню  
11 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

"13"

| 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 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> |      |
| <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>          | 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 \_\_\_\_\_