

Утверждаю
Директор



Меню
11 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42			
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	233,86	182	34,14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	109,2	15	25,35
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	98,3	379	13,21
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,08	H	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	64,2	H	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	47	338	12,57
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	675,11		91,38
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	116,27	94	12,87
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	244,43	268	107,41
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	247,88	143	33,22
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	88,2	388	10,28
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	96,12	H	4,59
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	901,1		183,99
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	375,95	204	57,71
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	30,82	376	5,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	261,82	1982,98		63,26

Ст. повар _____