

Утверждаю
Директор



Меню
"24" ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52			
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	11,94	71/1	6,55
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	275,9	271	87,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	150	171	13,36
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	30,82	376	5,55
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	96,12	H	4,59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		4,00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	121,06
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	10,63
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	6,20
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	71,09
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	19,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	16,90
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,76
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	4,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		12,57
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	145,68
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	23,27
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	11,50
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,32	12,07	61,64	395,45		3,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28		41,31