

Утверждаю  
Директор



Меню

2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**							
	Плов из свинины	60	0,90	3,05	5,28			
	Компот из сухофруктов	150	25,80	9,30	31,95	52,17	52	12,26
	Хлеб пшеничный 40	200	1,10	0,06	49,46	315	265	77,12
	Хлеб ржаной 30	40	3,16	0,40	49,46	202,3	349	4,65
	Фрукты (слива)*	30	1,41	0,21	19,32	85,44	Н	4,59
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,80	0,30	14,94	64,2	Н	3,05
ОБЕД	Рассольник	580	33,17	13,32	9,60	44	338	12,57
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	250	2,50	5,33	24,80	763,11		114,24
						116,27	94	12,87
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Сок фруктовый	180	6,68	8,24	41,96			
	Хлеб пшеничный 40	200	1,00	0,00	20,20	273,19	203	23,52
	Хлеб ржаной 30	40	3,16	0,40	19,32	84,44	389	16,90
	Фрукты св. (яблоко)*	30	1,41	0,21	19,32	85,44	Н	4,76
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,40	0,40	14,94	64,2	Н	3,05
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	1000	33,24	27,61	9,80	47	338	12,57
	Какао с молоком	150	5,96	7,79	30,06	922,21		178,92
	Хлеб пшеничный 40	200	3,88	3,10	25,06	218,14	173	39,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		40	3,16	0,40	25,06	147,36	382	13,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	13,00	11,29	19,32	85,44	Н	4,76
		1970	79,41	52,22	74,44	450,94		58,19
					2136,26			

Ст. повар \_\_\_\_\_