

Утверждаю
Директор

С.В.И.С.
Ульянова



Меню
" 04 " сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

С.В.И.С.

Утверждаю
Директор

С.П.Иванов



Меню
"04" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	36,16	387,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	235,81	1872,81		

Ст. повар

С.П.Иванов