

Утверждаю  
Директор

*Светлана А.И.*



Меню  
"08" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>		

Ст. повар

*Светлана А.И.*

Утверждаю:  
Директор

*Ульянов*



Меню  
"08" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	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	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	275,9	271	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	150	171	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	30,82	376	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	96,12	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>		
<b>ОБЕД</b>								
	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,66	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	309	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	
	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	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>505</b>	<b>10,32</b>	<b>12,07</b>	<b>61,64</b>	<b>395,45</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2110</b>	<b>66,40</b>	<b>66,55</b>	<b>297,12</b>	<b>1904,28</b>		

*Сев*