

Меню
" 17 " октября 2023г.



Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свеклы отварной (завтрак)** | 40 | 0,60 | 2,04 | 3,52 | 34,78 | 52 | 8,17 |
| | Плов из свинины | 120 | 20,64 | 7,44 | 25,56 | 252 | 265 | 46,27 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,78 | 349 | 4,65 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 2,28 |
| | Фрукты (слива)* | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 26,70 | 10,34 | 89,70 | 548,8 | | 78,70 |
| ОБЕД | Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | 94 | 8,58 |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 | 6,55 |
| | Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) | 100/20 | 17,39 | 12,93 | 14,10 | 239,67 | 269 | 88,87 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом (обед) | 150 | 5,57 | 6,87 | 34,96 | 227,66 | 203 | 19,60 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 13,53 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,9 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 2,28 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 29,30 | 24,86 | 119,66 | 784,51 | | 153,88 |
| ПОЛДНИК | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 100 | 3,97 | 5,19 | 20,04 | 145,43 | 173 | 26,60 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 10,22 | 8,59 | 59,59 | 356,87 | | 43,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1700 | 66,22 | 43,79 | 268,95 | 1690,18 | | |

Ст. повар 

Меню
" 17 " октября 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)** | 60 | 0,90 | 3,05 | 5,28 | 52,17 | 52 | 12,26 |
| | Плов из свинины | 150 | 25,80 | 9,30 | 31,95 | 315 | 265 | 77,12 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,10 | 0,06 | 49,46 | 202,3 | 349 | 4,65 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,05 |
| | Фрукты (слива)* | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 33,17 | 13,32 | 130,55 | 763,11 | | 114,24 |
| ОБЕД | Рассольник | 250 | 2,50 | 5,33 | 24,80 | 116,27 | 94 | 12,87 |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)** | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 71 | 16,38 |
| | Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) | 100/20 | 17,39 | 12,93 | 14,10 | 239,67 | 269 | 88,87 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом (обед) | 180 | 6,68 | 8,24 | 41,96 | 273,19 | 203 | 23,52 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,05 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 33,24 | 27,61 | 147,02 | 922,21 | | 178,92 |
| ПОЛДНИК | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 150 | 5,96 | 7,79 | 30,06 | 218,14 | 173 | 39,90 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 13,53 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 390 | 13,00 | 11,29 | 74,44 | 450,94 | | 58,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1970 | 79,41 | 52,22 | 352,01 | 2136,26 | | |

Ст. повар _____

Сел