

Меню

" 27 " Декабря 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	3,76
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	13,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		128,35
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	12,44
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		134,61
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	35,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		53,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Ст. повар

Семенова Л.В.



Утверждаю
Директор

Меню
" 26 " Декабря 2024г.



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Квасо с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	4,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	84,2	Н	2,36
	Хлеб ржаной 30	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		159,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,8	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	84,2	Н	2,36
	Хлеб ржаной 30	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,86	364,8	222	57,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,80	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	14,75	35,88	403,84		60,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

Семенова Л.В.

