

Утверждаю
 Директор _____

Меню
 " 16 " сентября 2024г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	21,45
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	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	2,36
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		87,55
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,59
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	35,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		41,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____



Утверждаю
 Директор _____

Меню
 " 16 " сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	28,60
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		105,75
ОБЕД								
	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		178,85
ПОЛДНИК								
	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	56,72
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		62,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98		

Ст. повар _____

