

Утверждаю
 Директор _____

Меню

" 17 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты (завтрак)** | 40 | 0,77 | 1,64 | 3,75 | 33,05 | 45 | 3,71 |
| | Тефтели 2-й вариант 100/20 | 120 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 279 | 64,74 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 100 | 3,88 | 5,11 | 22,41 | 159,36 | 203 | 12,93 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,96 | 15,33 | 75,03 | 535,21 | | 92,51 |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,62 | 4,14 | 10,72 | 86,84 | 82 | 10,89 |
| | Салат из свеклы отварной** | 60 | 0,90 | 2,46 | 5,28 | 46,78 | 52 | 12,26 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5 | 105 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | 234 | 61,80 |
| | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180 | 125 | 27,27 |
| | 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 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | Н | 9,15 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 830 | 25,18 | 20,38 | 121,56 | 772,11 | | 147,65 |
| ПОЛДНИК | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20 | 110 | 10,64 | 7,37 | 21,11 | 200,06 | 218 | 31,71 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | 379 | 16,15 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 2,86 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 15,24 | 10,29 | 45,25 | 341,08 | | 50,72 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1640 | 59,38 | 56,00 | 241,84 | 1648,4 | | |

Ст. повар _____



| | | | | | Утверждаю | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | | | Директор | | | |
| Меню | | | | | | | | |
| " 17 " 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 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты (завтрак)** | 60 | 1,16 | 2,47 | 5,63 | 49,57 | 45 | 5,56 |
| | Тефтели 2-й вариант 100/20 | 120 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 279 | 64,74 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 150 | 5,82 | 7,67 | 33,61 | 229,16 | 203 | 19,40 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 22,16 | 18,84 | 95,50 | 660,2 | | 101,32 |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,03 | 5,17 | 13,40 | 108,55 | 82 | 16,34 |
| | Салат из свеклы отварной** | 100 | 1,50 | 4,10 | 8,80 | 77,96 | 52 | 20,44 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5 | 105 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | 234 | 61,80 |
| | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180 | 125 | 27,27 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 22,10 |
| | 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 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | Н | 9,15 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 945 | 27,85 | 23,27 | 139,98 | 878,44 | | 163,13 |
| ПОЛДНИК | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) | 125 | 11,82 | 8,19 | 23,45 | 222,29 | 218 | 55,58 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 355 | 17,21 | 11,21 | 52,42 | 384,67 | | 74,18 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1860 | 67,22 | 58,27 | 287,90 | 1923,31 | | |
| | | | | | Ст. повар | | | |

