



Меню на 03 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20	3,59
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303	20,77
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	93,92
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
Итого за завтрак		540	23,07	25,03	63,44	571,6		137,2
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113	6,91
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	150	3,1	4,85	14,1	112,6		12,97
	Котлеты из птицы	90	12,27	13,71	13,32	234	294	63,75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,76
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2		6,49
Итого за обед		820	25,4	27,74	101,91	790,65		114,37
Полдник	Омлет натуральный	100	9,29	13,55	1,76	193,1	210	24,91
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	108	386	14,56
Итого за полдник		320	16,19	18,75	19,58	344,98		40,84
Всего за день		1680	64,66	71,52	184,93	1707,23		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20	3,59
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303	20,77
	Гуляш из говядины (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260	93,92
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за завтрак		615	28,28	29,64	79,89	699,75		138,91
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113	8,64
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,72	5,82	16,92	135,1		15,57
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	70,84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,76
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
	Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2		6,49
Итого за обед		925	30,97	31,48	115,7	895,63		126,81
Полдник	Омлет натуральный	116	10,78	15,2	2,04	224	210	24,91
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	100	386	14,56
Итого за полдник		351	18,5	20,55	26,52	400,75		41,86
Всего за день		1891	77,75	81,67	222,11	1996,13		

Старший повар

М.Е.Понедельченко