



Меню на 11 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	6,55
	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211	57,55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,2	2,9	22,2	105,6		3,78
	Итого за завтрак		535	22,82	20	58,66	580	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	6,55
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99	9,59
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	268	88,4
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		829	27,79	28,09	106,61	799,21		144,16
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,23	9,19	27,75	215,2	181	16
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн	6,54
Итого за полдник		415	9,07	10,57	53,67	346,46		24,89
Всего за день		1779	59,68	58,66	218,94	1725,67		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	6,55
	Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	211	71,93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	3,3	4,3	33,3	155		5,67
	Итого за завтрак		585	27,82	24,8	72,73	710,28	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71	10,92
	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	99	11,69
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Биточек из говядины с соусом 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268	88,98
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		965	31,33	32,07	117,08	893,01		154,81
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181	19,1
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн	6,54
Итого за полдник		440	9,98	11,63	59,22	381,74		28,78
Всего за день		1990	69,13	68,5	249,03	1985,03		

Старший повар

М.Е. Понедельченко

М.Е. Понедельченко