



Меню на 12 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Плов из мяса 75/150	225	18,7	15,33	39,03	483	265	53,77
	Кисель из вишни (свежеморож.)	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн	9,78
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
Итого за завтрак		510	20,92	15,59	65,47	600,5		71,78
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых помидоров	60	0,67	0,06	2,1	12	70	6,55
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205	1,51	4,76	6,52	79,8	88	12,78
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,88	5,65	20	150	125	17,81
	Котлеты рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	81,88
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	10,28
	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		895	23,22	27,16	103,3	767,21		143,14
Полдник	Булочка с повидлом	100	4,6	5,6	43	245,8		30
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	16,8
Итого за полдник		300	10,4	10,6	52,6	352,8		46,8
Всего за день		1705	54,54	53,35	221,37	1720,51		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Плов из мяса 85/170	255	21,15	17,3	44,2	547,4	265	107,44
	Кисель из вишни (свежеморож.)	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн	9,78
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
Итого за завтрак		550	24,01	17,64	75,56	687,86		126,12
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых помидоров	100	1,11	0,1	3,5	20	70	10,92
	Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,86	5,75	8,1	97,7	88	15,67
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,45	6,78	24	180	125	21,36
	Котлеты рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	51,73
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	10,28
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,94		3,36
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2		4,1
Итого за обед		855	26,91	29,69	126,34	900,14		126,52
Полдник	Булочка с повидлом	100	4,6	5,6	43	245,8		30
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	16,8
	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
Итого за полдник		400	10,8	11	62,4	399,8		55,9
Всего за день		1805	61,72	58,33	264,3	1987,8		

Старший повар

М.Е. Понедельченко

М.Е.Понедельченко