



Меню на 19 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71	6,55
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	14,14
	Рыба туш. в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	229	87,85
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,60
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за завтрак		605	18,03	22,39	66,55	575,17		118,21
Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	10,92
	Борщ со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82	11,62
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303	19,91
	Котлеты домашние с соусом 90/65	155	11,5	13,77	13,53	275	271	79,29
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2		16,9
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		930	22,18	23,74	105,7	784,55		151,81
Полдник	Пирог фруктовый "Школьный"	120	6,36	6,68	31,2	248		35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
Итого за полдник		320	10,16	9,58	42,5	334		46,53
Всего за день		1855	50,37	55,71	214,75	1693,72		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 9								
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71	6,55
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	16,97
	Рыба туш в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229	94,13
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,60
	Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34		14,04
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	18,72	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за завтрак		675	29,14	27,64	77,32	704,59		141,70
Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	10,92
	Борщ со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82	14,20
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303	23,89
	Котлеты домашние с соусом 100/70	170	13,7	20,3	14,85	301,7	271	87,87
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2		16,9
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		1080	26,57	32,27	121,63	899,29		168,41
Полдник	Пирог фруктовый "Школьный"	150	7,95	8,35	39	310		43
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
Итого за полдник		350	11,75	11,25	50,3	396		54,53
Всего за день		2105	67,46	71,16	249,25	1999,88		

Старший повар

М.Е.Понедельченко