



Меню на 23 октября 2023г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180	250	13,3	12,21	21,7	297,1	289	54,53
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4		16,39
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,66</b>	<b>20,33</b>	<b>70,18</b>	<b>580,28</b>		<b>87,32</b>
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Борщ с капустой и картофелем 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	23,89
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268	53,03
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,6
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>819</b>	<b>21,32</b>	<b>27,47</b>	<b>86,36</b>	<b>778,05</b>		<b>104,76</b>
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ 80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223	28,94
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	16,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,43</b>	<b>16,1</b>	<b>32,67</b>	<b>361</b>		<b>45,74</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1 754</b>	<b>60,41</b>	<b>63,9</b>	<b>189,21</b>	<b>1 719,33</b>		

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289	63,32
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/20	70	7,21	7,8	19,13	184,9	389	21,08
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>30,33</b>	<b>25,59</b>	<b>76,43</b>	<b>669,35</b>		<b>101,13</b>
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	10,92
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82	14,2
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303	23,89
	Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268	58,92
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,6
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1005</b>	<b>28,22</b>	<b>34,39</b>	<b>115,7</b>	<b>901,55</b>		<b>118,27</b>
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223	43,41
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,47</b>	<b>16,6</b>	<b>43,56</b>	<b>407,8</b>		<b>47,44</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2000</b>	<b>71,47</b>	<b>84,74</b>	<b>220,21</b>	<b>1971,56</b>		

Старший повар

*М.Е.Понедельченко*

М.Е.Понедельченко