



Меню на 25 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 3</b>             |   |             |                  |              |               |                |         |              |
| 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     | 55,86        |
|                           | 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         |
| <b>Итого за завтрак -</b> |   | <b>535</b>  | <b>22,82</b>     | <b>20</b>    | <b>58,66</b>  | <b>580</b>     |         | <b>88,50</b> |
| 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      | 9,67         |
|                           | Макаронные изделия отварные                               | 150         | 5,52             | 4,51         | 26,44         | 168,4          | 309     | 16,63        |
|                           | Биточек из говядины с соусом 90/54                        | 144         | 15,08            | 18,04        | 16,47         | 291,6          | 268     | 105,31       |
|                           | 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         |
| <b>Итого за обед</b>      |   | <b>829</b>  | <b>27,79</b>     | <b>28,09</b> | <b>106,61</b> | <b>799,21</b>  |         | <b>159,8</b> |
| Полдник                   | Каша жидкая молочная из манной крупы                      | 180         | 5,23             | 9,19         | 27,75         | 215,2          | 181     | 15,32        |
|                           | 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         |
| <b>Итого за полдник</b>   |   | <b>415</b>  | <b>9,07</b>      | <b>10,57</b> | <b>53,67</b>  | <b>346,46</b>  |         | <b>24,21</b> |
| <b>Всего за день</b>      |   | <b>1779</b> | <b>59,68</b>     | <b>58,66</b> | <b>218,94</b> | <b>1725,67</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 3</b>           |   |             |                  |              |               |                |         |              |
| 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     | 69,83        |
|                         | 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         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>585</b>  | <b>27,82</b>     | <b>24,8</b>  | <b>72,73</b>  | <b>710,28</b>  |         | <b>104,7</b> |
| 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      | 11,76        |
|                         | Макаронные изделия отварные                               | 180         | 6,62             | 5,41         | 31,73         | 202,1          | 309     | 19,96        |
|                         | Биточек из говядины с соусом 100/60                       | 160         | 16,76            | 20,04        | 18,3          | 324            | 268     | 105,92       |
|                         | 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>965</b>  | <b>31,33</b>     | <b>32,07</b> | <b>117,08</b> | <b>893,01</b>  |         | <b>170,2</b> |
| Полдник                 | Каша жидкая молочная из манной крупы                      | 200         | 5,82             | 10,21        | 30,84         | 239            | 181     | 17,75        |
|                         | 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         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>440</b>  | <b>9,98</b>      | <b>11,63</b> | <b>59,22</b>  | <b>381,74</b>  |         | <b>27,43</b> |
| <b>Всего за день</b>    |   | <b>1990</b> | <b>69,13</b>     | <b>68,5</b>  | <b>249,03</b> | <b>1985,03</b> |         |              |

Старший повар

*М.Е. Понедельченко*

М.Е.Понедельченко