



Меню на 23 ноября 2023г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16		13,86
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	15,01
	Рыба туш. в томате с овощами 80/80	140	13,65	6,93	5,32	147	229	42,97
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7,62
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>22,37</b>	<b>16,86</b>	<b>81,86</b>	<b>584,91</b>		<b>82,85</b>
Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	20,48
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82	8,61
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303	20,57
	Поджарка из говядины	90	19,22	25,02	3,7	315,7	251	83,17
	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	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>29,54</b>	<b>34,95</b>	<b>92,42</b>	<b>810,45</b>		<b>166,12</b>
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,7	428	28,6
	Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>3,35</b>	<b>66,45</b>	<b>331,6</b>		<b>38,88</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1775</b>	<b>60,71</b>	<b>55,16</b>	<b>240,83</b>	<b>1726,96</b>		

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Горошек консервированный	80	2,48	0,16	6,7	38,16		13,86
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	18,02
	Рыба туш. в томате с овощами 90/90	180	17,55	8,91	6,84	189	229	50,56
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7,62
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>26,89</b>	<b>20,67</b>	<b>87,07</b>	<b>661,41</b>		<b>93,45</b>
Обед	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71	29,13
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82	10,43
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303	24,69
	Поджарка из говядины	100	21,35	27,8	4,1	350,7	251	87,33
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2		16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>33,44</b>	<b>39,69</b>	<b>103,15</b>	<b>913,23</b>		<b>185,21</b>
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,7	428	28,6
	Компот из сух. шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>3,75</b>	<b>76,25</b>	<b>378,6</b>		<b>51,88</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2080</b>	<b>69,53</b>	<b>64,11</b>	<b>266,47</b>	<b>1953,24</b>		

Старший повар \_\_\_\_\_

М.Е.Понедельченко