



### Меню на 27 ноября 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    | 13,00         |
|                         | Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180                       | 250          | 18,3             | 15,21        | 21,7          | 297,1           | 289    | 70,72         |
|                         | Бутерброд с сыром 25/15                                   | 40           | 5                | 4,4          | 12,3          | 108,8           |        | 12,21         |
|                         | Сок фруктовый   | 200          | 1                | 0            | 20,2          | 84,8            | 389    | 16,9          |
|                         | Хлеб ржаной   | 25           | 1,38             | 0,25         | 11,77         | 54,85           |        | 1,71          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>615</b>   | <b>26,08</b>     | <b>20,26</b> | <b>75,77</b>  | <b>592,55</b>   |        | <b>114,54</b> |
| Обед                    | Нарезка из свежих огурцов                                 | 60           | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 7,2             | 71     | 20,48         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со 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    | 24,69         |
|                         | Шницель из свинины с соусом 90/54                         | 144          | 12,4             | 27,8         | 16,47         | 369             | 268    | 60,25         |
|                         | Компот из сух.шиповника                                   | 200          | 0,45             | 0,15         | 21,6          | 89,9            | 342    | 10,28         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 35           | 2,24             | 0,28         | 17,22         | 80,36           |        | 2,35          |
|                         | Хлеб ржаной   | 25           | 1,38             | 0,25         | 11,77         | 54,85           |        | 1,71          |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>819</b>   | <b>21,67</b>     | <b>37,5</b>  | <b>97,97</b>  | <b>826,51</b>   |        | <b>128,37</b> |
| Полдник                 | Запеканка из творога с мол.сгущеным                       | 105          | 15,35            | 11,61        | 29,4          | 283,5           | 223    | 36,69         |
|                         | Чай с сахаром 200/15                                      | 200          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60              | 376    | 4,75          |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>305</b>   | <b>15,42</b>     | <b>11,63</b> | <b>44,4</b>   | <b>343,5</b>    |        | <b>41,44</b>  |
| <b>Всего за день</b>    |   | <b>1 739</b> | <b>63,17</b>     | <b>69,39</b> | <b>218,14</b> | <b>1 762,56</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    | 13,00         |
|                         | Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200                       | 280         | 20,5             | 17,04        | 24,32         | 332,8          | 289    | 77,82         |
|                         | Бутерброд с сыром 35/15                                   | 50          | 5,64             | 4,48         | 17,22         | 131,76         |        | 12,88         |
|                         | Сок фруктовый   | 200         | 1                | 0            | 20,2          | 84,8           | 389    | 16,9          |
|                         | Хлеб ржаной   | 35          | 1,92             | 0,35         | 16,48         | 76,75          |        | 2,35          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>665</b>  | <b>29,46</b>     | <b>22,27</b> | <b>88,02</b>  | <b>673,11</b>  |        | <b>122,95</b> |
| Обед                    | Нарезка из свежих огурцов                                 | 100         | 0,7              | 0,1          | 1,9           | 12             | 71     | 29,13         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5             | 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         |
|                         | Шницель из свинины с соусом 100/60                        | 160         | 13,82            | 30,92        | 18,3          | 410            | 268    | 55,74         |
|                         | Компот из сух.шиповника                                   | 200         | 0,45             | 0,15         | 21,6          | 89,9           | 342    | 7,62          |
|                         | Хлеб пшеничный  | 35          | 2,24             | 0,28         | 17,22         | 80,36          |        | 2,35          |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,65             | 0,3          | 14,13         | 65,82          |        | 1,91          |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>960</b>  | <b>24,65</b>     | <b>42,55</b> | <b>109,27</b> | <b>930,88</b>  |        | <b>131,87</b> |
| Полдник                 | Запеканка из творога с мол.сгущеным                       | 105         | 15,35            | 11,61        | 29,4          | 283,5          | 223    | 36,69         |
|                         | Чай с сахаром 200/15                                      | 200         | 0,07             | 0,02         | 15            | 60             | 376    | 4,75          |
|                         | Фрукты свежие   | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47             | 338    | 13,00         |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>405</b>  | <b>15,82</b>     | <b>12,03</b> | <b>54,2</b>   | <b>390,5</b>   |        | <b>54,44</b>  |
| <b>Всего за день</b>    |   | <b>2030</b> | <b>69,93</b>     | <b>76,75</b> | <b>251,49</b> | <b>1994,49</b> |        |               |

Старший повар

М.Е.Понедельченко