



Меню на 11 декабря 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть | № рец. | Цена |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 615 | 26,08 | 20,26 | 75,77 | 592,55 | | 114,54 |
| 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 |
| Итого за обед | | 819 | 21,67 | 37,5 | 97,97 | 826,51 | | 128,37 |
| Полдник | Запеканка из творога с мол.сгущенным | 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 |
| Итого за полдник | | 305 | 15,42 | 11,63 | 44,4 | 343,5 | | 41,44 |
| Всего за день | | 1 739 | 63,17 | 69,39 | 218,14 | 1 762,56 | | |

Возрастная категория от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть | № рец. | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 665 | 29,46 | 22,27 | 88,02 | 673,11 | | 122,95 |
| 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 |
| Итого за обед | | 960 | 24,65 | 42,55 | 109,27 | 930,88 | | 131,87 |
| Полдник | Запеканка из творога с мол.сгущенным | 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 |
| Итого за полдник | | 405 | 15,82 | 12,03 | 54,2 | 390,5 | | 54,44 |
| Всего за день | | 2030 | 69,93 | 76,75 | 251,49 | 1994,49 | | |

Старший повар _____

М.Е.Понедельченко