



Меню на 18 января 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цент-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод-ы			
День 9								
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
Итого за завтрак		620	22,37	16,86	81,86	584,91		82,85
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
Итого за обед		855	29,54	34,95	92,42	810,45		166,12
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
Итого за полдник		300	8,8	3,35	66,45	331,6		38,88
Всего за день		1775	60,71	55,16	240,83	1726,96		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цент-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод-ы			
День 9								
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
Итого за завтрак		690	26,89	20,67	87,07	661,41		93,45
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
Итого за обед		990	33,44	39,69	103,15	913,23		185,21
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
Итого за полдник		400	9,2	3,75	76,25	378,6		51,88
Всего за день		2080	69,53	64,11	266,47	1953,24		

Старший повар _____

Зел

М.Е.Понедельченко