

Меню на 11 января 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	3,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291	68,84
	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,37
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,68
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>23,28</b>	<b>12,89</b>	<b>97,07</b>	<b>599,1</b>		<b>84,7</b>
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96	8,74
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,9	437,7	259	42,58
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
	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>730</b>	<b>20,19</b>	<b>39,35</b>	<b>86,27</b>	<b>804,08</b>		<b>85,51</b>
Полдник	Булочка школьная	80	6,68	2,55	35,88	193,3	428	22,88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,25</b>	<b>5,63</b>	<b>61,63</b>	<b>340,9</b>		<b>49,99</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1625</b>	<b>53,72</b>	<b>57,87</b>	<b>244,97</b>	<b>1744,08</b>		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	3,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291	65,83
	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,37
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,18</b>	<b>14,72</b>	<b>106,71</b>	<b>669,77</b>		<b>82,03</b>
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	34,13
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96	10,6
	Жаркое по-домашнему (из свинины)	230	16,16	38,77	21,79	503,3	259	65,89
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
	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>855</b>	<b>23,24</b>	<b>45,51</b>	<b>94,66</b>	<b>906,81</b>		<b>124,81</b>
Полдник	Булочка с повидлом	100	8,35	3,2	44,85	241,6	428	28,60
	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>11,92</b>	<b>6,28</b>	<b>70,6</b>	<b>389,2</b>		<b>55,71</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1815</b>	<b>62,34</b>	<b>66,51</b>	<b>271,97</b>	<b>1965,78</b>		

Старший повар \_\_\_\_\_ *М.Е.Понедельченко* М.Е.Понедельченко