



МЕНЮ

" 06 " марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	72,92
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	2,91
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87		94,88
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,72
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	59,57
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
	ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	30,67
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,32
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		61,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	74,43
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	5,82
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,14
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		100,41
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,44
	Кукуруза консервированная***	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	66,96
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,14
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		101,56
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	46,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		77,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар