



МЕНЮ

" 18 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	56,36
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	13,05
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		100,84
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	11,13
	Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	(обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	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
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		113,26
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		40,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,69		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	13,25
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	3,36
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		103,16
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	16,56
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	(обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		127,35
ПОЛДНИК	сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	42,52
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,84		46,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

Handwritten signature