

МЕНЮ

" 24 " 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			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с ма	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	30,72
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	Н	1,32
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	17,75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,38</b>	<b>18,01</b>	<b>77,73</b>	<b>560,03</b>		<b>80,34</b>
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	12,09
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,46</b>	<b>26,87</b>	<b>107,39</b>	<b>792,02</b>		<b>115,08</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,85
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	2,69
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>11,89</b>	<b>11,67</b>	<b>39,37</b>	<b>326,41</b>		<b>56,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>56,73</b>	<b>56,55</b>	<b>224,49</b>	<b>1678,46</b>		

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			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	14,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>	<b>622,23</b>		<b>93,35</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	51,45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	60,30
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>26,56</b>	<b>139,75</b>	<b>877,5</b>		<b>154,14</b>
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	15,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	18,20
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>12,12</b>	<b>39,94</b>	<b>387,6</b>		<b>46,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>65,00</b>	<b>58,45</b>	<b>261,54</b>	<b>1887,38</b>		

Ст. повар