



МЕНЮ

" 07 " мая 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 7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	10,22
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		89,53
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	47,73
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		145,59
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	15,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	13,65
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		42,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26		

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 7								
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	H	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		93,35
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	H	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		154,14
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		46,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар

Стаж