



Утверждаю
Директор



Меню
"15" 09 2023г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,72
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	63,81
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,76	4,36	17,85	122,38	312	17,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 30	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,24	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5		121,81
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	15,88
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	67,15
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	25,69
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	9,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	1,91
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		121,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,89	57,80	206,70	1526,39		

Ст. повар



Утверждаю
Директор



Меню
"15" 09 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	2,39
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	63,81
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	11,79
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	10,14
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,33
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,39
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		100,96
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,27
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	15,24
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	78,51
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	2,60
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,40
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		111,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	60,97	231,87	1689,96		

Ст. повар