



Утверждаю
Директор



16. 10 Меню 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	16,93
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	14,04
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	4,75
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,23
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	39
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		76,95
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	9,27
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	68,81
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	13,96
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	6,55
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,33
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	1,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		102,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар



Утверждаю
Директор



16. 10 Меню 2023г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Примечание пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,06	46,40	347,37	173	29,59
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	21,45
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	4,59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		84,58
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,85
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	78,53
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,38	321	46,47
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	11,53
	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	
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	30,00	108	H	27,04	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		183,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	50,33	51,1	199,65	1485		

Ст. повар