



20. 10 Меню 2023г

Директор



Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность рецептурной	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1 6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271 67,15
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171 11,64
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377 4,59
	Хлеб пшеничный 40	45	3,36	0,45	21,73	96,12	H 2,88
	Хлеб ржаной 30	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H 2,53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38	119,38 113 9
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	76,73	47 8,46
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	213	249 63,2
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	146,86	312 20,96
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	84,44	389 12,76
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,44	H 2,97
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,6	H 2,53
	Хлеб ржаной 20	40	1,88	0,28	19,92	47	338 12,57
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	858,45	136,58
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	26,30	31,44	134,94	1508,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	54,08	54,48	235,48		

Ст. повар



20. 10 Меню 2023г

Утверждаю
Директор



Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность рецептурной	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1 4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271 67,15
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171 11,64
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377 4,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H 2,97
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H 1,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4	92,67
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113 6
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47 5,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	146,86	312 20,96
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312 17,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389 12,76
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H 2,97
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H 1,4
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338 12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6	121,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15	

Ст. повар