



Утверждаю
Директор



3.10 Меню 2023г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	7,77
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	42,41
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	9,18
	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 (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8	94	9,6
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84			
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	67,92
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	16,24
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	12,78
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,26
	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		850	29,30	24,86	119,66	784,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар



Утверждаю
Директор



3.10 Меню 2023г

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,06	5,26	52,17	52	11,66
	Плов из свинины	150	26,80	9,30	31,95	315	265	70,68
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	9,18
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,86
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,53	763,11		108,9
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	14,4
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	67,92
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,58	8,24	41,96	278,18	203	19,49
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		152,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	66,41	40,93	277,55	1675,32		

Ст. повар