

утверждаю  
Директор



16 Меню 11 2023г.



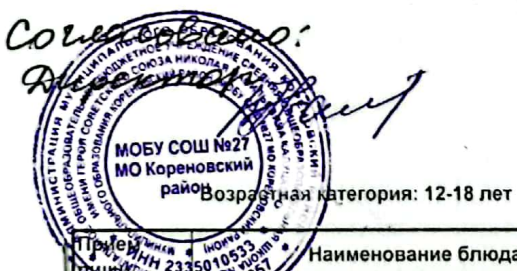
| Прямая пища             | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Цена          |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                     |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                     |             |                  |              |               |                         |               |
|                         | рыба тушеная с овощами              | 140         | 6,52             | 5,40         | 4,54          | 224                     | 69,57         |
|                         | рис отварной                        | 90          | 2,30             | 5,42         | 24,75         | 137,54                  | 11,33         |
|                         | какао с молоком                     | 200         | 2,00             | 2,70         | 29,36         | 147,11                  | 12,76         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 20          | 2,70             | 0,74         | 14,42         | 14,78                   | 1,91          |
|                         | Хлеб ржаной 20                      | 20          | 2,34             | 0,74         | 0,30          | 42,6                    | 1,4           |
|                         | фрукты свежие                       | 100         | 0,40             | 0,42         | 0,70          | 47                      | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                     | <b>542</b>  | <b>17,37</b>     | <b>18,30</b> | <b>87,36</b>  | <b>564,8</b>            | <b>109,66</b> |
|                         | щи из свежей капусты с картофелем   | 200         | 1,72             | 4,25         | 12,40         | 52,7                    | 12,23         |
|                         | салат из свежих огурцов             | 60          | 0,54             | 2,54         | 1,29          | 42,32                   | 6,55          |
|                         | котлеты, биточки паровые            | 100         | 13,29            | 10,85        | 9,70          | 212,48                  | 76,39         |
|                         | каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 150         | 7,54             | 5,12         | 42,72         | 234,32                  | 11,64         |
|                         | сок фруктовый                       | 200         | 1,70             | 2,00         | 20,20         | 94,44                   | 16,90         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 20          | 1,50             | 0,20         | 6,56          | 42,7                    | 1,26          |
|                         | фрукты свежие                       | 100         | 2,30             | 0,30         | 9,90          | 44                      | 12,57         |
|                         | Хлеб ржаной 20                      | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | 1,40          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                     | <b>900</b>  | <b>27,59</b>     | <b>25,27</b> | <b>114,72</b> | <b>748,17</b>           | <b>138,94</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                     | <b>1740</b> | <b>56,85</b>     | <b>52,30</b> | <b>222,15</b> | <b>1483,69</b>          |               |

Ст. повар *[Signature]*

Утверждаю  
Директор



16 Меню 11 2023г.



| Прямая пища             | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Цена          |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                     |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                     |             |                  |              |               |                         |               |
|                         | рыба тушеная с овощами              | 160         | 10,13            | 10,02        | 6,81          | 224                     | 79,62         |
|                         | рис отварной                        | 100         | 2,58             | 3,99         | 26,70         | 152,93                  | 12,59         |
|                         | какао с молоком                     | 200         | 2,00             | 2,70         | 29,36         | 147,11                  | 12,78         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 50          | 3,95             | 0,50         | 24,15         | 117                     | 3,18          |
|                         | Хлеб ржаной 20                      | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | 1,95          |
|                         | фрукты свежие                       | 100         | 0,40             | 0,42         | 0,70          | 47                      | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                     | <b>580</b>  | <b>22,33</b>     | <b>18,27</b> | <b>107,46</b> | <b>676,71</b>           | <b>122,69</b> |
|                         | щи из свежей капусты с картофелем   | 250         | 1,77             | 4,95         | 12,90         | 89,75                   | 18,35         |
|                         | салат из свежих огурцов             | 100         | 0,75             | 6,02         | 2,35          | 66,6                    | 10,92         |
|                         | котлеты, биточки паровые            | 100         | 13,29            | 10,85        | 9,70          | 212,48                  | 76,39         |
|                         | каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 180         | 9,11             | 6,23         | 50,42         | 281,27                  | 13,97         |
|                         | сок фруктовый                       | 200         | 1,70             | 2,00         | 20,20         | 94,44                   | 16,90         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 65,44                   | 2,97          |
|                         | фрукты свежие                       | 100         | 2,30             | 0,30         | 9,90          | 44                      | 12,57         |
|                         | Хлеб ржаной 20                      | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | 1,95          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                     | <b>1000</b> | <b>31,29</b>     | <b>28,96</b> | <b>138,83</b> | <b>922,4</b>            | <b>154,01</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                     | <b>1580</b> | <b>53,62</b>     | <b>47,23</b> | <b>246,29</b> | <b>1599,11</b>          |               |

Ст. повар *[Signature]*