



Утверждаю  
Директор



20. Месяц 11 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Продукты пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,38</b>	<b>18,01</b>	<b>77,73</b>	<b>560,03</b>		<b>76,95</b>
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,46</b>	<b>26,87</b>	<b>107,39</b>	<b>792,02</b>		<b>102,87</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>56,73</b>	<b>56,55</b>	<b>224,49</b>	<b>1678,46</b>		

Ст. повар



Утверждаю  
Директор



20. Месяц 11 2023г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Продукты пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,13</b>	<b>659,47</b>		<b>84,58</b>
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>26,52</b>	<b>28,47</b>	<b>111,52</b>	<b>825,53</b>		<b>183,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>50,33</b>	<b>51,1</b>	<b>199,65</b>	<b>1485</b>		

Ст. повар