



Утверждаю  
Директор



29.11.2023г. Меню

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	запеканка из творога	180	18,11	17,50	48,60	385,65	223	59,39
	молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,35	5,55	32,7	H	3,59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	1,91
	фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,90	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>21,80</b>	<b>18,85</b>	<b>85,40</b>	<b>557,57</b>		<b>81,16</b>
	суп с бобовыми	200	2,72	4,40	4,80	76	119	5,15
	овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,26	13,2	71	6,56
	мясо духовое (свинина с картофелем и овощами)	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	83,93
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,76
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,70	96,12	H	2,86
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,29	19,32	85,6	H	2,53
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>742,43</b>		<b>110,81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>58,31</b>	<b>56,70</b>	<b>228,04</b>	<b>1689,99</b>		

Ст. повар *[подпись]*



Утверждаю  
Директор



29.11.2023г. Меню

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	запеканка из творога	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	69,29
	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,18
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,90	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>		<b>95,71</b>
	суп с бобовыми	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	7,72
	овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	мясо духовое (свинина с картофелем и овощами)	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	97,92
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,29	19,32	85,6	H	2,53
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>885,92</b>		<b>131,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>54,17</b>	<b>45,74</b>	<b>207,09</b>	<b>1540,7</b>		

Ст. повар *[подпись]*