



Утверждаю
Директор



06.12.2023г. Меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Рецепту	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	52,73
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	11,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	12,76
	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		500	26,57	18,36	74,79	564,94		81,95
ОБЕД								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	38,17
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	79,62
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	22,67
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар



Утверждаю
Директор



06.12.2023г. Меню

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Рецепту	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	52,73
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	15,41
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	12,76
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	2,86
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		85,74
ОБЕД								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	57,26
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	99,53
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	22,67
	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	40	1,08	0,28	19,92	85,6	H	2,53
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		194,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	56,46	46,33	221,6	1499,73		

Ст. повар