



Утверждаю  
Директор



13.12 Меню 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту	Цена		
		Белки	Жиры	Углеводы					
<b>День 3</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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>		520	21,80	18,85	85,40	557,57			81,16
	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>		765	25,40	20,58	99,69	742,43			110,81
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99			

Ст. повар



Утверждаю  
Директор



13.12 Меню 2023г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецепту	Цена		
		Белки	Жиры	Углеводы					
<b>День 3</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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>		560	25,32	21,50	101,24	654,78			95,71
	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>		910	28,85	24,24	105,85	885,92			131,84
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1470	54,17	45,74	207,09	1540,7			

Ст. повар