



Утверждаю  
Директор



19.12 Меню 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	7,77
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	42,41
	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
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>26,70</b>	<b>10,34</b>	<b>89,70</b>	<b>548,8</b>		<b>76,3</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,6
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	67,92
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	16,24
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	12,78
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,26
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,4
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,30</b>	<b>24,86</b>	<b>119,66</b>	<b>784,51</b>		<b>126,32</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>66,22</b>	<b>43,79</b>	<b>268,95</b>	<b>1690,18</b>		

Ст. повар

Составлено:  
Директор



Утверждаю  
Директор



19.12 Меню 2023г.

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,06	5,26	52,17	52	11,66
	Плов из свинины	150	26,80	9,30	31,95	315	265	70,68
	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	2,86
	Хлеб ржаной 20	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>33,17</b>	<b>13,32</b>	<b>130,53</b>	<b>763,11</b>		<b>108,9</b>
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	14,4
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	67,92
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,58	8,24	41,96	278,18	203	19,49
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,24</b>	<b>27,61</b>	<b>147,02</b>	<b>912,21</b>		<b>152,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>66,41</b>	<b>40,93</b>	<b>277,55</b>	<b>1675,32</b>		

Ст. повар