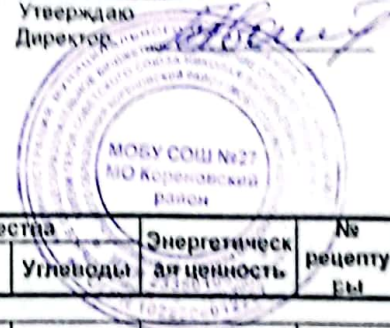


Утверждаю  
Директор

25.07 Меню 2024г.



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,3
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,7
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,5
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,2
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>132,5</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	11,7
	Зеленый горошек консервированный**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,5
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,8
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,2
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,07</b>	<b>24,45</b>	<b>108,95</b>	<b>770,24</b>		<b>172,1</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>72,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>58,79</b>	<b>51,92</b>	<b>227,68</b>	<b>1667,32</b>		

\*\* допускается замена на кукурузу консервированную

Ст. повар

Утверждаю  
Директор



Возрастная категория: от 12 лет и старше

25.07 Меню 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	162,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>		<b>149,41</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	17,59
	Зеленый горошек консервированный**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>		<b>188,71</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	304,6	222	85,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,62</b>	<b>403,84</b>		<b>97,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,02</b>	<b>281,91</b>	<b>2002,96</b>		

\*\* допускается замена на кукурузу консервированную