

- 9 - 01 Меню 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Салат из белокочанной капусты (завтрак)**      | 40          | 0,77             | 1,64         | 3,75          | 33,05                   | 45          | 3,71          |
|                         | Тефтели 2-й вариант                            | 100/20      | 9,95             | 8,04         | 12,35         | 190,33                  | 279         | 61,79         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 100         | 3,90             | 4,80         | 24,47         | 159,36                  | 203         | 13,07         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                        | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,55          |
|                         | Хлеб пшеничный 40                              | 40          | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 85,44                   | H           | 4,76          |
|                         | Хлеб ржаной 20                                 | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | H           | 2,28          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>18,98</b>     | <b>15,02</b> | <b>77,09</b>  | <b>541,8</b>            |             | <b>91,15</b>  |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем                   | 200         | 1,60             | 4,14         | 10,52         | 85,82                   | 82          | 10,49         |
|                         | Салат из свеклы отварной**                     | 60          | 0,90             | 2,46         | 5,28          | 46,78                   | 52          | 12,26         |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)          | 100/5       | 15,53            | 7,14         | 9,08          | 161,36                  | 234         | 53,40         |
|                         | Картофель отварной (с маслом)                  | 180         | 3,46             | 6,79         | 23,98         | 180                     | 125         | 22,98         |
|                         | Сок фруктовый                                  | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         | 16,90         |
|                         | Хлеб пшеничный 30                              | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H           | 3,06          |
|                         | Хлеб ржаной 20                                 | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | H           | 2,28          |
|                         | Мармелад                                       | 40          | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | H           | 6,81          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>830</b>  | <b>25,84</b>     | <b>20,97</b> | <b>122,47</b> | <b>785,28</b>           |             | <b>128,19</b> |
| ПОЛДНИК                 | Вареники ленивые отварные (с молоком гущеным)  | 90/20       | 10,64            | 7,37         | 21,11         | 200,06                  | 218         | 52,73         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200         | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379         | 13,21         |
|                         | Хлеб пшеничный 20                              | 20          | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                   | H           | 3,57          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>310</b>  | <b>15,24</b>     | <b>10,29</b> | <b>45,25</b>  | <b>341,08</b>           |             | <b>69,51</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1640</b> | <b>60,06</b>     | <b>46,28</b> | <b>244,81</b> | <b>1668,16</b>          |             |               |

Ст. повар

Утверждаю  
Директор

" 09 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Салат из белокочанной капусты (завтрак)**      | 60          | 1,16             | 2,47         | 5,63          | 49,57                   | 45          | 5,56          |
|                         | Тефтели 2-й вариант                            | 100/20      | 9,95             | 8,04         | 12,35         | 190,33                  | 279         | 61,79         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак) | 150         | 5,82             | 7,67         | 33,61         | 229,16                  | 203         | 19,60         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                        | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,55          |
|                         | Хлеб пшеничный 45                              | 45          | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | H           | 4,59          |
|                         | Хлеб ржаной 30                                 | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H           | 3,05          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>585</b>  | <b>22,16</b>     | <b>18,34</b> | <b>95,50</b>  | <b>660,2</b>            |             | <b>100,14</b> |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем                   | 250         | 2,03             | 5,17         | 13,40         | 108,55                  | 82          | 15,74         |
|                         | Салат из свеклы отварной**                     | 100         | 1,50             | 4,10         | 8,80          | 77,96                   | 52          | 20,44         |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)          | 100/5       | 14,85            | 6,55         | 7,97          | 147,17                  | 234         | 53,40         |
|                         | Картофель отварной (с маслом)                  | 180         | 3,46             | 6,79         | 23,98         | 180                     | 125         | 22,98         |
|                         | Сок фруктовый                                  | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389         | 16,90         |
|                         | Хлеб пшеничный 45                              | 45          | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | H           | 4,59          |
|                         | Хлеб ржаной 30                                 | 30          | 1,41             | 0,21         | 14,94         | 64,2                    | H           | 3,05          |
|                         | Мармелад                                       | 40          | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | H           | 6,81          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>945</b>  | <b>27,85</b>     | <b>23,27</b> | <b>139,98</b> | <b>878,44</b>           |             | <b>143,91</b> |
| ПОЛДНИК                 | Вареники ленивые отварные (с молоком гущеным)  | 125         | 11,82            | 8,19         | 23,45         | 222,29                  | 218         | 62,31         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200         | 3,02             | 2,72         | 14,48         | 98,3                    | 379         | 13,21         |
|                         | Хлеб пшеничный 30                              | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 64,08                   | H           | 3,06          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>355</b>  | <b>17,21</b>     | <b>11,21</b> | <b>52,42</b>  | <b>384,67</b>           |             | <b>78,59</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1860</b> | <b>67,22</b>     | <b>58,27</b> | <b>287,90</b> | <b>1923,31</b>          |             |               |

Ст. повар