



Меню
" 19 " май 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	28,65
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	25,42
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	11,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	17,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,40
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,67
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		104,32
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	13,20
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	116,53
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	25,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	12,97
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	5,29
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,67
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19		191,87
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	66,44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		73,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____



Меню
" 19 " май 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	35,98
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	39,09
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	11,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	17,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,40
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,54
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		126,19
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	19,80
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	140,52
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	37,71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	12,97
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	5,11
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,54
	Фрукты	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		235,72
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	78,47
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	7,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		85,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98		

Ст. повар