



Утверждаю
Директор

Меню

" 22 " май 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	99,03
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	15,44
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,40
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67
		100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
	фрукты св. (яблоко)*	540	17,91	15,98	87,88	564,81		159,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	14,41
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	12,29
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	130,56
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,09
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,67
	фрукты в ассорт-те	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	92,90
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
		320	13,81	11,49	30,85	332,27		98,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1740	59,35	49,22	234,45	1658,57		

Ст. повар



Меню
" 22 " май 2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	112,83
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	17,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	23,31
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	5,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,07
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	22,33	18,27	107,46	676,71		178,57
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	21,61
	Овощи свежие натуральные (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71	19,38
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	130,56
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	5,29
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,54
	Фрукты**	100	0,80	0,30	9,60	44	338	16,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	31,64	23,14	140,28	881,29		235,02
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	105,04
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	5,42
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	16,53	13,79	35,62	403,84		110,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1900	70,50	55,20	283,36	1961,84		

Ст. повар _____