

Меню

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшѐнная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	21,85
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205	14,95
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	17,51
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	14,66
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	501	18,83	26,74	79,44	635,81		74,69
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,87
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304	82,51
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328	11,22
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	9,99
	ИТОГО ЗА ОБЕД	861	21,52	26,08	119,77	816,7		134,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	40,35	52,82	199,21	1452,51		209,46

Повар





УТВЕРЖДАЮ

Меню

"5" июня 2018

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Возрастная категория: младше 12 лет								
Прием пищи №	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	30,93
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	18,69
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	21,01
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	14,66
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63		95,96
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	16,88
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	95,54
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	18,85
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328	11,22
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	8,27
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,79	37,55	138,74	1033,8		161,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,75	69,27	229,38	1772,43		257,39

Повар

