



М Е Н Ю
10-й день

Завтраки 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	
		200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	
	Чай с лимоном	200						
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		88,9

Завтрак 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	
		200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Чай с лимоном и сахаром	200						
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		96,8

Старший повар
Ответственный по питанию



2023 г.

« 24 » 11 2023 г.

МЕНЮ
10-й день**ОБЕД 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность			№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		114

ОБЕД 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность		№ рецептуры		Цена
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,06	7,04	78,13	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (обед)	180	3,91	5,85	26,44	176,35	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,88	32,04	140,30	889,34		127,0

Старший повар _____
Ответственный за питание _____