



Меню на 20.09.2024г.

Приходящие

Завтрак		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	153	Пудинг творожный запеченный	150	330,81	24,26	8,31	39,75	52,66	200	441,08	32,35	11,08	53	69,09
2	264	Соус сметанный	25	31,68	0,42	2,96	0,84	4,65	25	31,68	0,42	2,96	0,84	3,97
3	272	Ряженка	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,5	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,5
4	89	Фрукты свежие (банан)	160	142	0,52	0,52	13,52	36,13	160	142	0,52	0,52	13,52	34,85
		ИТОГО	535	617,01	30,8	18,17	62,29	113,94	555	727,28	38,89	20,94	75,54	128,41

Обед		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	235	Капуста тушеная	100	87,16	2,62	3,23	13,45	12,23	100	87,16	2,62	3,23	13,45	11,14
2	50	Суп картофельный с рыбой	200	154	11,33	9,73	5,33	35,1	250	192	14,16	12,16	6,66	41,62
3	202	Тефтели из говядины с рисом	90	176,53	8,24	12,17	8,5	40,92	110	215,75	10,08	14,88	10,38	48,88
4	265	Соус томатный	20	11,22	0,1	0,73	10,48	3,44	40	22,45	0,21	1,46	20,96	1,97
5	241	Пюре картофельное	150	160,45	3,19	6,06	23,29	18,73	180	192,54	3,83	7,27	27,95	20,52
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	4,55	200	113,79	0,56	0	27,89	4,55
7	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,83	100	231	7,6	0,9	41	5,1
8	481	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,36	16,6	2,2	60	113,4	4,38	0,55	19,4	3,3
		ИТОГО	875	952	34,66	32,96	136,29	121,00	1040	1168,09	43,44	40,45	167,69	137,08

Живущие

Завтрак		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	52	Суп молочный с крупой (пшеничный)	250	185,68	6,18	7,58	23,28	13,11	300	222,82	8,17	9,1	27,94	15,82
2	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	8,56	15	99	0,15	10,8	0,15	12,85
3	299	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	0,85	200	60,16	0	0	15,04	0,52
4	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,79	100	231	7,6	0,9	41	5,1
		ИТОГО	535	485,09	11,98	15,46	69,17	26,31	615	612,98	15,92	20,8	84,13	34,29

Завтрак2		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	153	Пудинг творожный запеченный	150	330,81	24,26	8,31	39,75	51,74	200	441,08	32,35	11,08	53	79,73
2	264	Соус сметанный	25	31,68	0,42	2,96	0,84	4,7	25	31,68	0,42	2,96	0,84	4,05
3	287	Кофейный напиток с молоком	200	89,32	1,4	1,6	17,35	4,1	200	89,32	1,4	1,6	17,35	4,37
		ИТОГО	375	451,81	26,08	12,87	57,94	60,54	425	562,08	34,17	15,64	71,19	88,15

Обед		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	235	Капуста тушеная	100	87,16	2,62	3,23	13,45	11,71	100	87,16	2,62	3,23	13,45	10,97
2	50	Суп картофельный с рыбой	250	192	14,16	12,16	6,66	41,64	300	230	16,99	14,59	7,99	54,41
3	202	Тефтели из говядины с рисом	90	176,53	8,24	12,17	8,5	39,48	110	215,75	10,08	14,88	10,38	48,2
4	265	Соус томатный	25	14,03	0,13	0,91	1,31	3,1	50	28,07	0,27	1,83	2,62	1,95
5	241	Пюре картофельное	150	160,45	3,19	6,06	23,29	19,69	180	192,54	3,83	7,27	27,95	20,3
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	4,27	200	113,79	0,56	0	27,89	4,51
7	481	Хлеб ржано-пшеничный	80	151,2	5,84	0,73	33,2	4,56	120	226,8	8,76	1,1	38,8	6,6
		ИТОГО	895	895,16	34,74	35,26	114,3	124,45	1060	1094,11	43,11	42,9	129,08	146,94

Ужин		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	232,233,405	Икра овощная (по сезону)	30	23,4	0,36	1,41	2,31	6,21	60	46,8	0,72	2,83	4,63	12,18
2	124	Макаронные изделия с сыром	150	219	5,1	7,95	28,05	14,53	150	219	5,1	7,95	28,05	14,16
3	293	Сок фруктовый	200	36	2	0,2	5,8	15,2	200	36	2	0,2	5,8	15,2
4	89	Фрукты свежие (банан)	200	178	0,4	0,4	10,4	47,36	200	178	0,4	0,4	10,4	49,73
5	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,86	100	231	7,6	0,9	41	5,1
		ИТОГО	655	629,65	13,56	10,64	77,31	87,16	710	710,8	15,82	12,28	89,88	96,37

Ужин 2		7-11 лет						12 лет и старше						
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	272	Ряженка	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,43	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,45
		ИТОГО	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,43	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,45