



Меню на 22.09.2024г.

Завтрак 7-11 лет

12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет					12 лет и старше						
			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 (гречневый)	250	185,68	6,18	7,58	23,28	14,36	300	222,82	8,17	9,1	27,94	18,65
2	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	8,57	15	99	0,15	10,8	0,15	12,85
3	366	Сыр	15	53,5	3,47	4,42	0	11,74	26	94,64	6,02	7,67	0	19,17
4	294	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,71	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,9
5	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,83	100	231	7,6	0,9	41	4,08
		ИТОГО	550	540,05	15,52	19,89	69,44	41,21	641	709,08	22,01	28,48	84,4	57,65

Завтрак2 7-11 лет

12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет					12 лет и старше						
			вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	327	Оладьи	60	176,25	3,74	3,45	32,55	8,92	100	293,75	6,23	5,75	54,26	12,99
2	901	Молоко сгущенное с сахаром	10	32,8	0,72	0,85	5,55	8,75	10	32,8	0,72	0,85	5,55	7
3	270	Какао с молоком	200	195,71	4,85	5,04	32,73	7,57	200	195,71	4,85	5,04	32,73	7,79
4	89	Фрукты свежие	200	90	0,4	0,4	10,4	19,95	200	90	0,4	0,4	10,4	20,02
		ИТОГО	470	494,76	9,71	9,74	81,23	45,19	510	612,26	12,2	12,04	102,94	47,8

Обед 7-11 лет

12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет					12 лет и старше						
			вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	28	Салат из свеклы с чесноком	100	133,28	1,4	10,08	9,22	6,46	100	133,28	1,4	10,08	9,22	6,53
2	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76	25,11	300	148,91	3,4	3,43	26,11	26,65
3	191	Мясо тушеное	90	122,4	15,75	5,49	2,69	60,42	100	136	17,5	6,1	2,99	87,62
4	110	Каша перловая вязкая	150	187,89	5,2	5,4	29,61	10,67	180	225,47	6,25	6,48	35,53	13,41
	283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	4,55	200	113,79	0,56	0	27,89	4,72
5	481	Хлеб ржано-пшеничный	80	151,2	5,84	0,73	33,2	4,4	120	226,8	8,76	1,1	38,8	6,6
		ИТОГО	870	832,65	31,58	24,56	124,37	111,61	1000	984,25	37,87	27,19	140,54	145,53

Ужин 7-11 лет

12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет					12 лет и старше						
			вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	228	Овощи натуральные свежие огурцы	60	8,4	0,48	0,066	1,51	7,8	100	14	0,8	0,11	2,51	11,57
2	161	Котлеты (биточки) рыбные	120	148,36	19,64	3,27	9,82	55,9	120	148,36	19,64	3,27	9,82	55,12
3	238	Картофель жареный из отварного	150	225,6	2,98	12,2	25,8	17,38	180	324,88	4,3	17,59	37,17	22,62
4	293	Сок овощной	200	36	2	0,2	5,8	14,4	200	36	2	0,2	5,8	14,4
5	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,83	100	231	7,6	0,9	41	5,1
		ИТОГО	605	591,61	30,8	16,416	73,68	99,31	700	754,24	34,34	22,07	96,3	108,81

Ужин 2 7-11 лет

12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет					12 лет и старше						
			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	20,5	200	112,52	5,6	6,38	8,18	19,86
		ИТОГО	200	112,52	5,6	6,38	8,18	20,5	200	112,52	5,6	6,38	8,18	19,86