



**Меню на 23.09.2024г.  
Приходящие**

Завтрак								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	138	Омлет с сыром	85	158,1	8,9	12,87	1,39	32,83	100	186	10,47	15,14	1,64	43,78
2	288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38	12,04	200	117,31	5,59	6,38	9,38	12,04
5	482	Хлеб пшеничный	40	92	3,04	0,36	16,4	2,04	60	139	4,56	0,55	24,6	3,06
6	89	Яблоки свежие	190	85,5	0,76	0,76	19,76	19	190	85,5	0,76	0,76	19,76	19
<b>ИТОГО</b>			<b>515</b>	<b>452,91</b>	<b>18,29</b>	<b>20,37</b>	<b>46,93</b>	<b>65,91</b>	<b>550</b>	<b>527,81</b>	<b>21,38</b>	<b>22,83</b>	<b>55,38</b>	<b>77,88</b>

Обед								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	246,247	Помидор свежий	60	13,8	0,66	0,12	2,76	6,88	100	23	1,1	0,2	4,6	11,6
2	37	Борщ с капустой и картофелем	200	89	1,52	5,33	8,65	26,43	250	111,11	1,9	6,66	10,81	27,64
3	212	Птица отварная	90	292,52	23,91	23,91	1,17	40,83	100	325,02	26,57	26,57	1,3	42,5
4	227	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,62	6,35	42,39	7,08	180	253,31	6,62	6,35	42,39	9,64
5	275	Кисель из джема(повидла)	200	155,43	0,15	0	37,81	12,13	200	155,43	0,15	0	37,81	12,1
6	482	Хлеб пшеничный	35	81	2,66	0,32	14,36	1,79	40	92	3,04	0,36	16,4	2,04
7	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
<b>ИТОГО</b>			<b>805</b>	<b>960,66</b>	<b>38,44</b>	<b>36,39</b>	<b>123,74</b>	<b>97,34</b>	<b>930</b>	<b>1073,27</b>	<b>43,76</b>	<b>40,69</b>	<b>132,71</b>	<b>108,82</b>

**Живущие**

Завтрак								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	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	227,16	6,04	7,27	34,29	9,48	250	283,95	7,55	9,08	42,86	13,01
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	1,31	200	60,16	0	0	15,04	1,29
4	89	Фрукты свежие(яблоко)	200	90	0,4	0,4	10,4	19,95	200	90	0,4	0,4	10,4	20
5	482	Хлеб пшеничный	50	115,5	3,8	0,45	20,5	2,55	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,83
<b>ИТОГО</b>			<b>660</b>	<b>558,82</b>	<b>10,34</b>	<b>15,32</b>	<b>80,33</b>	<b>41,85</b>	<b>740</b>	<b>706,36</b>	<b>13,8</b>	<b>20,96</b>	<b>99,2</b>	<b>50,98</b>

Завтрак2								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	138	Омлет с сыром	140	260,84	14,66	21,2	2,3	57,28	140	260,84	14,66	21,2	2,3	57,64
2	288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38	12,04	200	117,31	5,59	6,38	9,38	12,04
3	482	Хлеб пшеничный	50	115,5	3,8	0,45	20,5	2,55	50	115,5	3,8	0,45	20,5	2,55
<b>ИТОГО</b>			<b>390</b>	<b>493,65</b>	<b>24,05</b>	<b>28,03</b>	<b>32,18</b>	<b>71,87</b>	<b>390</b>	<b>493,65</b>	<b>24,05</b>	<b>28,03</b>	<b>32,18</b>	<b>72,23</b>

Обед								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	228	Помидор свежий	60	8,4	0,48	0,066	1,51	6,91	100	14	0,8	0,11	2,51	11,61
2	37	Борщ с капустой и картофелем	250	111,11	1,9	6,66	10,81	34,36	300	133,3	2,28	7,99	12,97	28,43
3	212	Птица отварная	90	292,52	23,91	23,91	1,17	38,3	120	390,02	31,88	31,88	1,56	49,96
4	227	Макаронные изделия отварные	150	211,09	5,52	5,29	35,32	7,77	180	253,31	6,62	6,35	42,39	8,55
5	275	Кисель из повидла (джема)	200	155,43	0,15	0	37,81	10,51	200	155,43	0,15	0	37,81	14,69
6	481	Хлеб ржано-пшеничный	80	151,2	5,84	0,73	33,2	6,6	120	226,8	8,76	1,1	38,8	6,6
<b>ИТОГО</b>			<b>830</b>	<b>929,75</b>	<b>37,8</b>	<b>36,656</b>	<b>119,82</b>	<b>104,45</b>	<b>1020</b>	<b>1172,86</b>	<b>50,49</b>	<b>47,43</b>	<b>136,04</b>	<b>119,84</b>

Ужин								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	4,7	Салат из капусты(по сезону)	100	70,02	0,84	5,06	5,32	9,01	100	70,02	0,84	5,06	5,32	9,01
2	303	Печень тушенная в соусе	100	152,11	10,84	8,35	6,92	41,25	120	182,53	13,01	10,02	8,3	48,57
3	240	Картофель отварной в молоке	150	182,46	3,14	7,03	27,21	17,61	180	218,95	3,76	8,44	32,65	20,42
4	293	Сок фруктовый	200	36	2	0,2	5,8	15,2	200	36	2	0,2	5,8	15,2
5	481	Хлеб пшеничный	50	115,5	3,8	0,45	20,5	2,55	75	173,25	5,7	0,68	30,75	3,83
6	402	Кондитерское изделие б\к	25	106,5	1,85	2,5	6,4	3,86	35	149,1	2,59	3,5	8,96	5,25
<b>ИТОГО</b>			<b>625</b>	<b>662,59</b>	<b>22,47</b>	<b>23,59</b>	<b>72,15</b>	<b>89,48</b>	<b>710</b>	<b>829,85</b>	<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>91,78</b>	<b>102,28</b>

Ужин 2								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	Йогурт	100	56,26	2,8	3,19	4,09	33	100	56,26	2,8	3,19	4,09	33
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	<b>56,26</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,09</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>56,26</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,09</b>	<b>33</b>