

Согласовано



МЕНЮ

13 сентября 2021 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,8	6	29,3	203
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,2	21,1	118
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	74	5,6	2,2	38,1	194
Итого				15,8	18,7	88,6	590
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,1	97
2008	442	СОК	200				
Итого				7,5	7,1	19,1	171
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	53	1	4,4	3,7	56
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,8	7,1	114
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	230	17,5	15,2	45,1	409
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		17,8	73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,1	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20	86
Итого				29,3	27	112,8	835
Полдник							
		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
2010	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,6	3,9	10,1	102
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				7,1	5,6	51,2	294
Ужин 1							
2020	9	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	4,8	8,6	82
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/70	12,3	11,4	15,7	218
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5	24	161
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,2		12,7	51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,1	97
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20	86
Итого				23,3	22,8	100,1	695
Ужин 2							
2008		ИОГУРТ	204	4,1	3,1	6,1	98
Итого				4,1	3,1	6,1	98
Всего				87,1	84,3	377,9	2683

Вот
М.А. Дюженин
М.А. Тимофеев

Согласовано

директор
"Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

13 сентября 2021 г.

12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2006	4, Стр. 1 49	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7	6,3	31,8	218
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,5	23,5	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	93	7	2,7	47,7	243
Итого				17,7	19,8	103,1	667
II Завтрак							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6		74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	122
2008	442	СОК	200				
Итого				8,2	7,3	23,8	196
Обед							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	53	1	4,4	3,7	56
2006	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	6,6	8,9	131
2020	54	ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,9	16,5	48,6	442
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3		19,8	81
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	1,3	23,8	122
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	73	4,8	0,9	32	138
Итого				33,6	29,7	136,8	970
Полдник							
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
2020	79	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,6	3,9	10,1	102
		ЯБЛОКО	182	0,7	0,7	17,9	86
Итого				7,1	5,6	51,2	294
Ужин 1							
2020	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,8	5,7	10,4	98
2006	332	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/80	16	14,6	20,7	282
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,6	6,5	30,6	206
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	1,1	19,1	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28	121
Итого				29,6	28,7	122,9	860
Ужин 2							
2008		ЙОГУРТ	204	4,1	3,1	6,1	98
Итого				4,1	3,1	6,1	98
Всего				100,3	94,2	443,9	3085

Вет. Овощина ее
И. Буткина ет.

