



СОГЛАСОВАНО

директор (должность)
Алишарова Н.Н. (ФИО)
29.03.22 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Ермаков М.М. (ФИО)
(должность)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет
меню 2х разовое питание
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,73	6,65	41,70	213,8	274(2011)
	бутерброд с маслом 15/5	50	3,15	8,54	20,76	172,72	2000(2016)
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	10,00	88,62	508(2011)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,60	18,85	72,46	475,14	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	80	1,38	10,08	9,37	133,56	18(2011)
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	4,05	2,37	14,08	105,33	149(2011)
	Гуляш из птицы	100	14,66	14,94	2,56	303,15	94*(2011)
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8,01	14,55	86,68	309,6	244(2011)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	7,60	28,96	527(2011)
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114(2011)
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115(2011)
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	34,22	42,78	155,79	1055,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	47,82	61,63	228,25	1531,09	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: меню 2х разовое питание 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,73	6,65	41,70	213,8	274(2011)
	бутерброд с маслом 15/5	50	3,15	8,54	20,76	172,72	2000(2016)
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	10,00	88,62	508(2011)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,60	18,85	72,46	475,14	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,73	10,08	9,37	133,56	18(2011)
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,06	2,96	17,60	117,58	149(2011)
	Гуляш из птицы	100	14,66	14,94	2,56	303,15	94*(2016)
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8,01	14,55	86,68	309,6	244(2011)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	7,60	28,96	527(2011)
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	22,14	105,75	114(2011)
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115(2011)
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,06	43,37	165,99	968,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,66	62,22	238,77	1543,34	