

день: 10.05.2023²

9 среда
7-11 лет

возрастная категория:



№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-6о-2020	Яйцо отварное	60	19,2	17,4	1,05		238,05	10,7	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	10,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		26,8	1,84	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	1,25	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6	0,7	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6		143,4	21,75	
	Итого:	516	25,55	17,96	65,11		525,15	47,04	

день: 11.05.2023г

10 четверг
7-11 лет

возрастная категория:



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	5,6
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	44,66
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	11,94
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,05
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	66,34



день: 16.05.2023

11 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	25,29
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	9,27
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	1,05
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	49,5

день: 13.05.2023г.
 возрастная категория:

12 суббота
 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4		89,5	5,85	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6		354,4	56,95	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	2,82	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	1,25	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6	0,7	
	Итого:	526	19,55	23,06	72,26		575,9	67,57	