



13.05.2024

День: 6 понедельник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Осенне-зимний

сезон: ЗИМНИЙ

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	10
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	95
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	9
Пром.	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	275
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	155
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1283
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	9
	Итого:	681	30,47	30,15	75,01	652,47	130

день: 15.05.2022
 возрастная категория: 8 среда
 7-11 лет



№ рещ.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-10-2020	Яйцо отварное	60	25,7	19,2	3,2	284,8	40
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15
54-23тн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,77
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	27
	Итого:	611	35,75	26,26	72,06	667,1	97



День: 16.05.2024
 Возрастная категория:

9 четверг
 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	48,65
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	10
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,23
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,22
Пром.	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,29
	Итого:	570,00	27,27	38,70	58,19	651,00	75,67



День: 17.05.2022
 возрастная категория:

10 пятница
 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	2,46
54-111м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4	70
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	7,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,83
	Итого:	571	24,55	28,66	92,36	651,9	80