

10.09.2020

3 среда  
7-11 лет

день:  
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	15
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26	5,95	17,11	229,45	30,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6,45
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	11,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,29
	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	66



день: 11.09.2020г 4 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет



*См. Приложение 1414*

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	15
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	35,180
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	9,15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,29
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	10
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>	<b>638,89</b>	<b>74,17</b>

12.01.2022

5 пятница  
7-11 лет

возрастная категория:  
7-11 лет

Колеса М.М.



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	3
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	1
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	<b>57</b>