



Томасов М.М.

день: 6 понедельник
 2
 неделя: 7-11 лет
 возрастная категория: осенне-зимний
 сезон: зимний

15.01.2020

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30		7,30	<i>17,8</i>	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10		353,00	<i>94</i>	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60		27,90	<i>2,8</i>	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	<i>1,55</i>	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60	<i>0,8</i>	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8		47,00	<i>8</i>	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45		77,17	<i>7,5</i>	
	Итого:	676	30,47	26,55	74,91		616,47	<i>132,45</i>	



Косымова З.М.

день: *16.09.2024г*
 возрастная категория: 7 вторник
 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20		99,70	<i>13</i>	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90		222,60	<i>15</i>	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40		106,70	<i>11,4</i>	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	<i>1,55</i>	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60	<i>0,8</i>	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91		154,35	<i>15</i>	
	Итого:	586	31,00	28,25	100,07		687,45	<i>56,75</i>	



М. Ю. Соколов

день: 14.09.2020
 возрастная категория: 7-11 лет

8 среда

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-10-2020	Омлет натуральный	150	25,7	19,2	3,2		284,8	44,43	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	15	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2		86	10	
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	0,8	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6		143,4	27	
	Итого:	606	35,75	22,66	71,96		631,1	99	

день: 9 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

18.01.2024₂



Сп. Хушто-Сыры

№ рец.	наименование блюда рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	масса порции					энергетическая ценность, ккал			СТОИМ.
		белки	жиры	углеводы	ккал	ккал	ккал	ккал		
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	48			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	17			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,57			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,87			
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:	565,00	27,27	35,10	58,09	615,00	80,28			

10 пятница
7-11 лет

19.01.2020г

день:
возрастная категория:



Красильникова М.М.

№ 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	5,23	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6		394,4	65,55	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	2,8	
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	0,8	
	Итого:	566	24,55	25,06	92,26		615,9	7,6	