



день: 10.10.2023г

7 вторник

7-11 лет

возрастная категория:



С.М. Касымов Ч.М.

| № рец.       | наименование блюда           |            |              |              |               |               | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|--------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------|
|              | порции                       | белки      | жиры         | углевод      | клетчатка     | сахар         |                               |        |
| Завтрак      |                              |            |              |              |               |               |                               |        |
| 54-13-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 12,50        | 8,40         | 5,20          | 99,70         | 12,9                          |        |
| 54-16к-2020  | Каша "Дружба"                | 250        | 6,20         | 8,70         | 29,90         | 222,60        | 14,31                         |        |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком              | 200        | 4,60         | 4,30         | 12,40         | 106,70        | 11,87                         |        |
| Пром.        | Хлеб пшеничный               | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50         | 1,45                          |        |
| Пром.        | Хлеб ржаной                  | 16         | 0,78         | 0,16         | 7,17          | 33,60         | 0,77                          |        |
| Пром.        | Конфеты мармелад фруктовый   | 60         | 4,55         | 6,39         | 30,91         | 154,35        | 19                            |        |
|              | <b>Итого:</b>                | <b>586</b> | <b>31,00</b> | <b>28,25</b> | <b>100,07</b> | <b>687,45</b> | <b>59,3</b>                   |        |

11.10.2023г

день:

10 пятница

возрастная категория:

7-11 лет

Иван Киселев Н.



| № 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         | 5,61                          |        |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины      | 240          | 20,2         | 17,4         | 58,6         | 394,4        | 62,52                         |        |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром        | 200          | 0,2          | 0,1          | 6,6          | 27,9         | 3,14                          |        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5         | 145                           |        |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 16           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,6         | 0,97                          |        |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>566</b>   | <b>24,55</b> | <b>25,06</b> | <b>92,26</b> | <b>615,9</b> | <b>73,49</b>                  |        |

средняя стоимость

12.10.2022

9 четверг  
7-11 лет

день:  
возрастная категория:

Им. Кошкин М.И.

| № рец.      | наименование блюда                          | масса порции | углеводы |       |          |                               | энергетическая ценность, ккал |      |          |                               |
|-------------|---|--------------|----------|-------|----------|-------------------------------|-------------------------------|------|----------|-------------------------------|
|             |   |              | белки    | жиры  | углеводы | энергетическая ценность, ккал | белки                         | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| 54-9р-2020  | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100          | 19,1     | 29,10 | 6,30     | 328,3                         |                               |      | 30,56    |                               |
| 54-2з-2020  | Овощи внарезке (огурец)                     | 60           | 0,35     | 0,10  | 1,30     | 7,3                           |                               |      | 9        |                               |
| 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                         |                               |      | 1,45     |                               |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                 | 25           | 1,7      | 0,3   | 8,4      | 42,7                          |                               |      | 1,2      |                               |
|             | Итого:                                      | 565,00       | 27,27    | 35,10 | 58,09    | 615,00                        |                               |      | 54,65    |                               |





день: 18.10.2023г.

8 среда  
7-11 лет

возрастная категория:



С.М. Касяков ВМУ

| № рец.       | наименование блюда         | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|--------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|--------|
|              |                            |              |       |       |          |                               |        |
| 54-10-2020   | Омлет натуральный          | 150          | 25,7  | 19,2  | 3,2      | 284,8                         | 37,62  |
| 54-33-2020   | Овощи в нарезке (помидор)  | 60           | 0,7   | 0,1   | 2,3      | 12,8                          | 9      |
| 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                          | 1,45   |
| Пром.        | Хлеб ржаной                | 16           | 0,78  | 0,16  | 7,17     | 33,6                          | 0,77   |
| Пром.        | Фрукт (банан)***           | 150          | 2,3   | 0     | 33,6     | 143,4                         | 27     |
|              | Итого:                     | 606          | 35,75 | 22,66 | 71,96    | 631,1                         | 85,84  |