

15.04.2024



день:
неделя:
возрастная категория:

6 понедельник
2
7-11 лет
осенне-зимний

сезон:

№ рецептуры	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30		7,30	15	
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	2	
Пром.	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1		36	2,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	1,55	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60	0,85	
Пром.	Фрукт (яблоко)****	100	0,4	0,4	9,8		47,00	2	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45		77,17	9	
	Итого:	681	30,47	30,15	75,01		652,47	133,13	

18.04.2021

День:
Возрастная категория:

7 вторник
7-11 лет



№ пед.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20	99,70	13	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	15	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	13	
Пром.	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,55	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,83	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35	78	
	Итого:	591	31,00	31,85	100,17	723,45	64,15	



День:

17.04.2022

8 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ реч.	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	<i>40</i>
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	<i>15</i>
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	<i>9,77</i>
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	<i>2,75</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	<i>1,55</i>
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	<i>0,83</i>
Пром.	Фрукт (банан)****	150	2,3	0	33,6	143,4	<i>17</i>
	Итого:	611	35,75	26,26	72,06	667,1	<i>97</i>



день: 18.04.2022
 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	4863
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	15
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	1023
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	122
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	2,75
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	8067



День: 19.04.2024г

10 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая Ценность, ккал	СТОИМ.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	2,46
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4	40
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	1,75
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	0,83
Итого:		571	24,55	28,66	92,36	651,9	80