

20.11.2020г

день: 6 понедельник  
неделя: 2  
сезон: осенне-зимний



Ирина Александровна  
С.Г. Хушто-Сырт

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	4,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	91,6
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3
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	0,93
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	8
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	9
	Итого:	676	30,47	26,55	74,91	616,47	121,78

день: 21.11.2023г

7 вторник  
7-11 лет

возрастная категория:



Кочкарьв И, И

№ рец.	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	СТОИМ.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20	99,70	17,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	14,76
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,38
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	18
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>31,00</b>	<b>28,25</b>	<b>100,07</b>	<b>687,45</b>	<b>59,42</b>

день: 22.11.2023г

8 среда  
7-11 лет

возрастная категория:



Команда 8 мм

№ реч.	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	3763
54-3з-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	977
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	983
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	755
	Итого:	606	35,75	22,66	71,96	631,1	8477



*Комсаятс И.И.*

*23.11.2023*

9 четверг  
7-11 лет

день:  
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда наименованная в сметанном соусе (минтай)	масса порции	энергетическая ценность, ккал				СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы	ккал	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	<i>48,38</i>
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	<i>7,8</i>
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	<i>10,57</i>
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	<i>1,88</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>1,55</i>
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	<i>1,2</i>
	<b>Итого:</b>	<b>565,00</b>	<b>27,27</b>	<b>35,10</b>	<b>58,09</b>	<b>615,00</b>	<b><i>71,38</i></b>

день: 24.11.2023  
 возрастная категория:  
 возрастная категория:

5 пятница  
 7-11 лет  
 7-11 лет

Коссаев 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	5,18
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	330,60	70,06
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,38
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	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	

5,18  
 70,06