

11.09.2020

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

Самсатб Ч.К



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,00	9	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	81,80	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	9,14	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,4	
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	8,5	
	Итого:	646	28,20	23,36	59,46	539,00		

12.09.2023

Ирина М.М.

день: 7 вторник
возрастная категория: 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,45
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	12,13
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35	15
	Итого:	571	22,00	24,25	94,87	641,45	47,61

день: 13.08.2023г

8 среда

7-11 лет

Коссаев М.М.



№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2		237	0,75	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	9	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		26,8	1,88	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	1,4	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6	0,75	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6		143,4	2,85	
	Итого:	606	19,05	19,76	67,26		524,1	6,55	

14.09.2023

9 четверг

7-11 лет

день:

возрастная категория:



№ рецепта 1414

№ рец.	масса порции					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	белки	жиры	углеводы			
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	44,65
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7	9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,58
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	14
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,84
	Итого:	625,00	27,27	35,10	58,09	621,70	69

день: 15.09.2020

10 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

Исследование ИИ



№ 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	58,65	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	3,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	1,4	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6	0,45	
	Итого:	566	24,55	25,06	92,26		615,9	63,55	