

день: 24.04.2022

7 понедельник

неделя:

2

возрастная категория:

7-11 лет

осенне-

зимний

сезон:



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	
54-3пн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	586	24,25	20,26	56,16	507,60	



день: *26.04.2023г*

9 среда
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	Завтрак							энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы					
54-60-2020	Яйцо отварное	60	19,2	17,4	1,05			238,05		
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3			12,8		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5			26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17			33,6		
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6			143,4		
	Итого:	516	25,55	17,96	65,11			525,15		

день: 24.04.2022

возрастная категория: 10 четверг
7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	



день: *28.04.2023*
 11 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	

день: 29.04.2022

12 суббота

7-11 лет

возрастная категория:



№ 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		
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6		354,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6		
	Итого:	526	19,55	23,06	72,26		575,9		