

29.01.2021

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



Васильев М.М.

№ 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	17,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	94
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	11,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,8
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	71,5
	Итого:	676	30,47	26,55	74,91	616,47	132,45

30.01.2024

день: 7 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

Мисина М.М.



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
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	11,4
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	0,8
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35	15
	Итого:	586	31,00	28,25	100,07	687,45	56,75

31.01.2024

день: 8 среда
 возрастная категория: 7-11 лет



Висаков М.М.

№ 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	44,43
54-33-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15
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	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,8
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	2,7
	Итого:	606	35,75	22,66	71,96	631,1	99

Виктор М.М.



день: 9 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

01.02.2022

№ рец.	наименование блюда наименование в сметанном соусе (минтай)	масса порции	энергетическая ценность, ккал				СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы		
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3	48
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,3	17
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	1,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,29
	Итого:	565,00	27,27	35,10	58,09	615,00	80,28

день: *02.02.2020*
 возрастная категория:

10 пятница
 7-11 лет



Кыскасыз ММ

№ 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	<i>5,23</i>	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6		394,4	<i>65,55</i>	
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	<i>2,8</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>0,8</i>	
	Итого:	566	24,55	25,06	92,26		615,9	<i>76</i>	