

МЕНЮ

13 октября 2021 г.

7-11 лет.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2015	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,82	6,9	6,1	32	212
2004	692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,36	2,3	1,7	16	87
2004	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	6,60	3,1	7,7	18,7	158
		АПЕЛЬСИН	168	23,17	1,5	0,3	13,6	72
Итого				43,95	13,8	15,8	80,3	529
Обед								
2015	10/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ,ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	6,30	1,2	3,4	4,3	52
2004	132	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	10,08	2,6	6,7	17,9	138
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,39	4,2	6,2	26,3	177
2015	9/7	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	19,34	2	2,8	6,3	58
2004	705	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	6,67	0,4	0,2	19,9	85
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,01	3	0,4	18,6	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,63	3,1	0,4	18,5	85
		молоко 200мл (пак)	200	21,00	5,6	6,2	9,7	116
Итого				80,42	22,1	26,3	121,5	803
Полдник								
2004	734	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ и сгущенным молоком	80/20	7,19	6,2	5,9	36,9	224
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,97			30,8	87
2015	1/6	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	42	7,00	5,3	4,9	0,4	67
Итого				22,16	11,5	10,8	68,1	378
Ужин								
2016	Т/Т №4	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	1,96	0,5		2,9	14
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,89	5,5	4,4	38,7	214
2015	21/8	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ	80	22,14	10,3	17,6	10,6	240
2004	648	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	8,56			5,8	23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,22	2,3	0,3	13,9	64
	-	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	30	1,51	2,2	0,3	14	69
Итого				40,28	20,8	22,6	85,9	624
Ужин 2								
		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	150	8,70	4,5	3,8	16,5	117
		ВАФЛИ	10	1,56	0,4	2,1	4,7	33
Итого				10,26	4,9	5,9	21,2	150
Всего				197,07	73,1	81,4	377	2484

МЕНЮ

13 октября 2021 г.

12-18 лет.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2015	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,44	7,4	6,6	32,8	221
2004	692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,36	2,3	1,7	16	87
2004	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/10	7,10	4	7,6	24,1	182
2015	5/13	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	8,62	5,2	5,4		70
	-	АПЕЛЬСИН	250	34,48	1,5	0,3	13,6	72
Итого				65,00	20,4	21,6	86,5	632
Обед								
2015	10/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ,ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	9,14	1,8	5	8,1	82
2004	132	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/12/10	19,58	6,3	8,5	18,1	168
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,24	4,1	6,1	26,1	175
2015	9/7	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	24,17	16,2	5,7	9,6	157
2004	705	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	6,38	0,4	0,2	15	65
	-	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,8	0,5	23,3	115
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,44	4,7	0,7	27,8	127
Итого				77,46	37,3	26,7	128	889
Полдник								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,97			30,8	87
2004	734	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ и сгущенным молоком	80/15	9,10	6,3	8	36,4	241
2015	1/6	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	42	7,00	5,3	4,9	0,4	67
Итого				24,07	11,6	12,9	67,6	395
Ужин								
2016	Т/Т №4	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	1,96	0,5		2,9	14
2004	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,46	6,2	4,9	43,5	240
2015	21/8	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ	100	27,32	12,8	18,9	13,1	274
2004	648	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	8,56			5,8	23
	-	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,8	0,5	23,3	115
	-	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,03	3,9	0,5	23,2	106
Итого				47,84	27,2	24,8	111,8	772
Ужин 2								
		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	180	10,44	5,4	4,5	19,8	140
		ВАФЛИ	15	2,34	0,6	3,2	7	49
Итого				12,78	6	7,7	26,8	189
Всего				227,15	102,5	93,7	420,7	2877