

Меню учащихся 7-11 лет на осеннее - зимний период

МЕНЮ НА 12.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
16	Салат из моркови с яблоком	60	3,88	70,6	0,7	6,0	3,9
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,47	118,4	2,9	3,7	18,7
413	Сосиски отварные	90	28,80	200,8	7,3	20,9	0
534	Капуста тушеная	150	5,80	122,4	2,9	4,3	20,2
638	Сок	200	11-00	62,0	1,4	0,0	13,7
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2,0	38,6
	Итого:	760		759,6			

МЕНЮ НА 13.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
18	Салат витаминный	60	4,00	70,6	0,7	6,0	3,9
135	Щи со сметаной	200	7,29	110,6	2,6	5,1	15,6
451	Котлеты рубленые	100	33,89	239,2	17,1	13,3	15,1
520	Картофельное пюре	150	9,18	143,7	3,1	5	21,8
631	Компот из свежих яблок	200	5,66	107,6	0,2	0,2	38,6
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого:	770		857,1			

МЕНЮ НА 14.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
19	Салат из свежей капусты	60	1,78	56,6	0,7	6,	3,7
142	Суп рыбный	200	8,50	82,1	1,7	2,2	14,2
487	Курица отварная	100	33,41	290,2	33,3	17,2	0,5
511	Рис отварной	150	10,30	226,8	6,1	6,6	35,6
648	Кисель из концентрата	200	3,77	125,7	0,1	0	32,1
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого:	795		966,8			

МЕНЮ НА 15.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Винегрет овощной	60	4,53	78,5	0,9	6,1	5,6
132	Рассольник ленинградский	200	8,27	103,8	2,2	5,1	14,4
437	Гуляш говяжий	100	30,79	169,9	15,7	10,6	2,8
224	Рагу овощное	150	7,64	146,8	2,3	9,2	14,6
	Сок	200	11,00	62	1,4	0	13,7
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Фрукт	170	22,1	69,3	0,6	0,6	10

	Итого :	770		815,6			
--	---------	-----	--	-------	--	--	--

МЕНЮ НА 16.12.2022

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат витаминный	60	4,0	112,3	0,8	9,1	7,7
135	Щи со сметаной	200	7,29	110,6	2,6	5,1	15,6
374	Рыба тушеная с овощами	100	26,16	223,3	15	23,1	8,2
332	Макароны отварные	150	6,21	209,4	5,9	5,2	34,7
648	Кисель из концентрата	200	3,77	125,7	0,1	0	32,1
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого :	800		966,7			

МЕНЮ НА 19.12.2022

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
22	Салат из свежей капусты	60	1,78	56,6	0,7	6,0	3,8
110	Борщ из свежей капусты	200	7,96	82,3	1,6	4,8	10,7
470	Фрикадельки	100	37,95	271,9	16,6	19,2	9,3
520	Картофельное пюре	150	9,18	143,7	3,1	5	21,8
	Компот из сухофруктов	200	4,44	90	0,3	0	75

	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Фрукт	170	22,1	69,3	0,6	0,6	14,7
	Итого :	970		843,1			

МЕНЮ НА 20.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
16	Салат из моркови с яблоками	60	3,88	104,4	0,7	6,0	3,9
148	Суп лапша домашняя	200	5,12	90	2,3	3,7	11,6
454	Котлеты по хлыновски	100	36,87	229,4	15,9	14,4	16
534	Греча рассыпчатая	150	9,68	122,1	8,4	108	41,3
	Сок	200	11,00	62	1,4	0	13,7
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого:	800		793,5			

МЕНЮ НА 21.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Винегрет овощной	60	4,53	78,5	0,9	6,1	5,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,47	117,5	2,9	3,7	18,7
369	Рыба отварная	100	21,47	113,5	15,7	14,3	0,9
520	Картофельное пюре	150	9,18	143,7	3,1	5	21,8
638	Компот из изюма	200	7,14	84,1	0,2	0	84,1

	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого :	770		722,8			

МЕНЮ НА 22.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
83	Сельдь с луком	60	13,84	100,6	6,6	11,3	1,7
135	Суп овощной	200	7,29	110,6	2,6	5,1	15,6
462	Тефтели	90	25,84	215,8	11	13,1	10,5
332	Макароны отварные	150	6,21	209,4	5,9	5,2	34,7
	Сок	200	11,00	62	1,4	0	13,7
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого:	790		883,8			

МЕНЮ НА 23.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
18	Салат из моркови с яблоком	60	3,88	104,4	0,6	9,1	5,5
132	Рассольник ленинградский	200	8,27	103,8	2,2	5,1	14,4
492	Плов из птицы	150	39,09	326,4	11,4	9,8	27,2
638	Компот из изюма	200	7,14	84,1	0,2	0	84,1
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6

	Итого:	700		804			

МЕНЮ НА 26.12.2022

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
19	Салат витаминный	60	4,0	112,3	0,8	9,1	7,7
143	Суп с макаронными изделиями	200	5,12	87	2,2	2,3	14,6
413	Сосиски отварные	90	28,80	208,4	6,3	15,9	0
520	Картофельное пюре	150	9,18	143,7	3,1	5	21,8
	Сок	200	11,00	62	1,4	0	13,7
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
	Итого:	790		798,8			

МЕНЮ НА 27.12.2022

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из свежей капусты	60	1,78	56,6	0,8	3,1	7,3
110	Борщ из капусты и картофеля	200	7,96	81,5	1,6	4,8	10,7
451	Котлеты рубленые	100	33,89	239,2	17,1	13,3	15,1
224	Рагу овощное	150	7,64	146,8	2,3	9,2	14,6
685	Чай с сахаром	200	1,62	56,1	0,2	0	15
	Хлеб	60	4,76	185,4	6,5	2	38,6
		800		765,5			

