



СОГЛАСОВАНО:

*директор ИПОУ, Вертебно-массажная СМН
имени П.И. Ядрова
А.А. Шенкина*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый дом Ядрин»

А.Н. Матвеев

30.09.2024

МЕНЮ

на 8.10 2024г

8 ДЕНЬ

наименование блюда		выход	пищевая ценность				номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 7-11 лет							
Бутерброд с повидлом	10,09	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молочная овсяная с маслом	13,3	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
Чай с лимоном	3,86	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
Хлеб пшеничный	3,6	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	10,2	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:	41,05		13,06	19,11	103,28	639,00	
завтрак 12-18 лет							
Бутерброд с повидлом	10,09	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молочная овсяная с маслом	13,3	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
Чай с лимоном	3,86	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
Хлеб пшеничный	3,6	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	10,2	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:	41,05		13,06	19,11	103,28	639,00	
обед 7-11 лет							
огурцы сол порциями	10,01	60	0,48	0,06	0,96	8	70*
борщ картофельный со сметаной	7,12	200\5	1,47	4,67	7,31	89,00	82*
плов из птицы	36,55	150	20,27	6,74	28,08	256,00	291*
Компот из смеси сухофруктов	3,48	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
Хлеб ржаной	3,60	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
вафли	12,24	50	3,54	4,50	14,80	112,00	
итого:	73,00		29,02	16,57	80,63	707,00	
обед 12-18 лет							
огурцы сол порциями	11,81	70	0,56	0,07	1,12	9,00	70*
борщ картофельный со сметаной	10,81	250\5	1,80	6,20	9,00	107,00	82*
плов из птицы	40,3	180	24,26	8,06	33,61	306,00	291*
Компот из смеси сухофруктов	3,48	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
Хлеб ржаной	3,6	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:	70,00		29,88	14,93	73,21	664,00	

невал Шенел