



день: 03.10.2024

возрастная категория:

7 вторник  
7-11 лет



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-23-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,5	0,10	1,50	8,5	18
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,10	18,70	17,20	318,00	110
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	246
53-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,96
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9
	Итого:	616	27,25	26,86	56,96	571,60	156



день: 04.12.2022  
 возрастная категория: 7-11 лет

8 среда  
 7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-60-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9	16
54-9К-2020	КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	8,6	11,3	34,3	272,9	27
54-23ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,3
53-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,96
Пром.	Фрукт (Банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	27
	Итого:	666	25,25	27,86	101,31	757,4	98

день: 05.12.2024  
 возрастная категория:

9 четверг  
 7-11 лет



№ рещ.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
						ккал	кДж
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,87	22,00	5,50	295,7	
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,5	0,10	1,50	8,5	18
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	67
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	141
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	18
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,96
	Итого:	566,00	26,37	35,06	56,36	640,60	103



день:  
возрастная категория:

*06.12.2024*

10 пятница  
7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными и овощами	250	10,8	5,4	17,4	161,2	<i>109</i>
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,00	3,60	12,60	100,40	<i>14</i>
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	<i>14</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	<i>18</i>
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	<i>0,96</i>
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	<i>22</i>
	<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>22,35</b>	<b>16,66</b>	<b>85,36</b>	<b>575,2</b>	<i>167</i>