

Дата: 13.11.2024

Сезон: Осенний. Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
10 день (среда)							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Вареники с картофелем	185/15	2,14	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
Второй Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	35	3,1	2,6	9,8	75,6	13
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
3	Котлеты домашние	90	10,94	2,09	8,24	264,13	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	71
2	Рагу из птицы	200	1,37	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
Второй Ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
Медицинский работник		И.о. директора ГБОУ РК					
Зав.столовой		И.о. директора ГБОУ РК					
Ответственный по питанию		И.о. директора ГБОУ РК					

