

СОГЛАСОВАНО:

Директор: _____

УТВЕРЖДАЮ: ООО "Общественное питание"

Директор Е.С. Подгорнова

МЕНЮ на
26/2 2021

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК											
182/07	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,3	11,62	31,2	254,00	200	7,30	11,62	31,20	254,00
42/07	Сыр порциями	15	3,94	3,99	0	53,00	20	5,25	5,32	0,00	69,00
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,95	0,50	24,15	118,00
	Итого завтрак:		17,21	18,58	74,89	532,14		20,10	20,11	84,55	596,00
ОБЕД											
71/15	Горошек зеленый консервированный	60	1,32	0,24	4,56	26,00	100	2,20	0,40	7,60	32,50
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,07	4,73	6,68	79,00	250	2,17	5,95	8,18	96,00
294/07 331/07	Зразы рубленые с соусом	120	10,1	18,12	13,59	258,00	120	10,10	18,12	13,59	258,00
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,1	11,64	28,5	240,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
348/07	Компот из сушеных яблок	200	0,38	0	31,4	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,4	0,74	39,08	185,00	40/50	6,75	1,05	48,85	233,00
	Итого обед:		25,81	39,39	135,21	1004,00		28,72	38,62	143,82	1029,50
ПОЛДНИК											
429/07	Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,2	56,4	312,00	100	7,60	6,20	56,40	312,00
	Фрукты (банан)	100	0,6	0	14,7	66,00	100	0,60	0,00	14,70	66,00
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	15	60,00	200/7	0,53	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:		8,73	6,2	86,1	438,00		8,73	6,20	86,10	438,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,75	64,17	296,2	1974,14		57,55	64,93	314,47	2063,50

зав. производством