

Утверждаю

Абдуллина Э.

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: от 7-11 лет 8 день Дата 12.03.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,88	0,39	23,86	114,46	1.5	2021
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,08	7,72	35,62	240,97	208	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	240	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
Итого за прием пищи:	550	11,36	8,51	88,64	479,84		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	4,03	7,16	71,55	66	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53	207	2022
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,48	7,44	0,37	130,75	157	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	262	2022
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,6	1.6	2021
Итого за прием пищи:	767	24,60	17,84	61,53	504,53		
Всего за день:		35,96	26,35	150,17	984,37		

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: от 12-18 лет 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,66	0,47	28,63	137,35	1.5	2021
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	230	8,09	9,45	41,63	284,71	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	240	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
Итого за прием пищи:	590	13,15	10,32	99,42	546,47		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	5,04	8,95	89,43	66	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,63	5,11	16,73	123,53	207	2022
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,21	8,26	0,41	145,19	157	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	262	2022
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,23	14,32	68,68	1.5	2021
ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,43	1,02	12,66	66,6	1.6	2021
Итого за прием пищи:	827	26,69	19,67	63,36	536,85		
Всего за день:		39,84	29,99	162,78	1 083,32		

Повар Ан