повар

Меню

дата 19.11.2026

Прием пищи	Возрастная категория	7-11 лет					
День 11	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
	Бутерброды с повидлом	80	2,50	8,40	39,80	241,00	816
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	230	7,46	11,14	28,84	244,41	505
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**550**	**16,96**	**22,44**	**104,12**	**687,01**	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,50	200,00	218
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	300
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**788**	**31,56**	**32,67**	**98,29**	**822,70**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,60	40,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**330**	**9,93**	**17,02**	**51,74**	**246,3**	
	УЖИН						
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17,22	19,12	9,09	181,99	235
	Рис светофор	150	3,75	6,15	68,55	228,00	301
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА УЖИН**	**555**	**25,37**	**25,97**	**113,32**	**582,59**	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
	Булочка домашняя	50	1,87	3,43	15,24	98,50	769
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**230**	**6,770**	**7,930**	**34,640**	**236,200**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2453**	**90,59**	**106,03**	**402,11**	**2574,8**	

Согл: директор

Согл: повар

Меню

дата 19.11.2026

Возрастная категория **12 лет и старше**

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 11	**ЗАВТРАК**						
	Бутерброды с повидлом	105	3,40	12,50	50,90	326,00	816
	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	230	7,46	11,14	28,84	244,41	505
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	404
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**615**	**22,06**	**27,24**	**135,9**	**886,61**	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	93	707
	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101
	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,50	200,00	218
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	300
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**880**	**34,87**	**40,61**	**108,48**	**893,73**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,30	б/н
	Сок (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42,00	б/н
	Фрукты свежие	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**385**	**10,15**	**17,02**	**57,02**	**268,3**	
	УЖИН						
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17,22	19,12	9,09	181,99	235
	Рис светофор	180	4,50	7,38	46,26	273,60	301
	Чай с сахаром 200/15	215	0,20	0,00	15,00	58,00	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,60	19,20	108,60	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА УЖИН**	**625**	**30,32**	**27,9**	**111,71**	**742,79**	
	2 УЖИН						
	Кисломолочный напиток	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
	Булочка домашняя	100	3,74	6,87	30,48	197,00	769
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**280**	**8,640**	**11,370**	**49,880**	**334,700**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2785**	**106,04**	**124,14**	**462,99**	**3126,13**	

Согл: директор

Согл: повар