

МЕНЮ

На 22.09.2016 (Вторник)

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	60	51,20	5,80	5,00	80,00
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		570	70,72	14,98	76,69	536,93
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	200	4,00	10,27	23,26	242,49
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
Итого:		786	22,16	25,57	100,53	773,46
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		310	7,20	8,00	69,60	389,90
Весь рацион питания:		1666	100,08	48,55	246,82	1700,29

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100,08	48,55	246,82	0,450	0,170	95,70	111,29	2,91	210,25	300,44	112,04	7,53

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.



МЕНЮ

На 22.09.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 12–18 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
1	Икра кабачковая	100	85,33	9,67	8,33	133,33
325	Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		640	107,48	19,72	86,38	634,93
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00
312	Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
Итого:		886	24,20	28,26	113,98	866,67
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
Итого:		350	17,40	23,79	74,45	559,00
Весь рацион питания:		1876	149,08	71,77	274,81	2060,60

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149,08	71,77	274,81	160,860	0,290	104,67	145,93	14,66	396,43	515,62	198,83	110,53

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.