



## Меню на «14» октября 2024г

### Возрастная категория 7-11 лет

#### Завтрак

|  | Наименование блюда  | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным | 210           | 7,04         | 10,42        | 22,12        | 193,64        | 173         |  |
|  | Сыр (порциями)  | 15            | 3,48         | 4,43         | 0,00         | 54,60         | 15          |  |
|  | Батон пшеничный в/с   | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к         |  |
|  | Чай с сахаром   | 200           | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28,00         | 376         |  |
|  | Джем/Повидло  | 20            | 0,10         | 0,00         | 14,32        | 57,68         | к/к         |  |
|  |   |               |              |              |              |               |             |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>505</b>    | <b>15,56</b> | <b>15,45</b> | <b>79,42</b> | <b>474,20</b> |             |  |

#### Обед

|  | Наименование блюда                           | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
|  | Суп картофельный с бобовыми и курой отварной | 200        | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,80        | 102         |  |
|  | Кура отварная                                | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |  |
|  | Рассольник с курой                           | 210        | 4,1          | 4,5          | 13,6          | 104,0         | 130         |  |
|  | Печень по-строгановски                       | 90         | 9,93         | 10,11        | 3,17          | 166,50        | 255         |  |
|  | Греча отварная рассыпчатая                   | 150        | 3,83         | 5,17         | 35,84         | 230,45        | 302         |  |
|  | Томаты свежие порционно                      | 60         | 2,16         | 4,04         | 1,01          | 48,79         | 71          |  |
|  | Хлеб пшеничный                               | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к         |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к         |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов                  | 200        | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,2          | 349         |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                         | <b>980</b> | <b>30,38</b> | <b>30,04</b> | <b>120,86</b> | <b>911,13</b> |             |  |

Стоимость питания: 137,0 руб

Повар-бригадир

Марикуца Л.В

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись



Меню на « 15 » октября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 200        | 12,45        | 11,28        | 35,76        | 295,06        | 223/327     |
| Батон пшеничный в/с                                 | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,14         | к/к         |
| Напиток кофейный на молоке                          | 200        | 3,6          | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379         |
| Яблоко  | 100        | 0,80         | 5,50         | 4,30         | 67,10         | 338         |
|   |            |              |              |              |               |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>530</b> | <b>19,22</b> | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> |             |

**Обед**

| Наименование блюда                       | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,15         | 3,67         | 13,71         | 83,80         | 112         |
| Кура отварная                            | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 260         | 1,50         | 2,20         | 12,60         | 84,80         | 106         |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом №326    | 90          | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90        | 239/326     |
| Рис отварной                             | 150         | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11        | 304         |
| Салат витаминный (2 вариант)             | 60          | 1,56         | 3,73         | 13,29         | 92,94         | 49          |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200         | 0,13         | 0,02         | 10,25         | 41,68         | 377         |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к         |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к         |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>1030</b> | <b>26,93</b> | <b>29,09</b> | <b>124,61</b> | <b>861,62</b> |             |

Стоимость питания : 137,0 руб.

Повар-бригадир  
Согласовано

Марикуца Л.В.



## Меню на « 16 » октября 2024г

### Возрастная категория 7-11 лет

#### Завтрак

|  | Наименование блюда  | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным | 210           | 10,44        | 13,54        | 15,33        | 221,10        | 175        |  |
|  | Батон пшеничный в/с                                       | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к        |  |
|  | Печенье затяжное  | 30            | 0,57         | 1,62         | 9,62         | 124,35        | к/к        |  |
|  | Напиток из плодов шиповника                               | 200           | 0,68         | 0,28         | 17,98        | 77,12         | 8          |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>500</b>    | <b>16,43</b> | <b>16,04</b> | <b>71,91</b> | <b>562,85</b> |            |  |

#### Обед

|  | Наименование блюда           | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1,45         | 3,93         | 10,19         | 82,00         | 82         |  |
|  | Кура отварная                | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288        |  |
|  | Суп с макаронными изделиями  | 210        | 1,90         | 4,06         | 10,40         | 93,60         | 111        |  |
|  | Плов из птицы                | 200        | 18,12        | 17,736       | 42,00         | 411,55        | 291        |  |
|  | Салат из моркови с яблоками  | 60         | 0,65         | 0,11         | 5,17          | 24,24         | 14,57      |  |
|  | Чай с сахаром                | 200        | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         | 376        |  |
|  | Хлеб пшеничный               | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный         | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>         | <b>940</b> | <b>28,25</b> | <b>27,83</b> | <b>111,18</b> | <b>798,78</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись



## Меню на « 14 » октября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда                            | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 210           | 9,52         | 4,17         | 35,46        | 201,70        | 181        |  |
|  | Бутерброд с сыром                             | 40            | 4,9          | 11,55        | 17,10        | 193           | 2017       |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном                       | 200           | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377        |  |
|  | Апельсин                                      | 100           | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 37,80         | 338        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>    | <b>15,45</b> | <b>15,94</b> | <b>70,91</b> | <b>474,18</b> |            |  |

### Обед

|  | Наименование блюда                       | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Суп из овощей                            | 200        | 1,68         | 5,98         | 9,35          | 98,37         | 99         |  |
|  | Кура отварная                            | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288        |  |
|  | Суп картофельный с крупой                | 210        | 1,60         | 2,17         | 9,69          | 90,30         | 101        |  |
|  | Котлеты, биточки, шницели с соусом №332  | 90         | 12,00        | 10,64        | 11,66         | 172,12        | 268/332    |  |
|  | Картофель отварной с маслом растительным | 150        | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35        | 125        |  |
|  | Салат из отварной свеклы                 | 60         | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34         | 52         |  |
|  | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110,00        | 342        |  |
|  | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>980</b> | <b>25,13</b> | <b>28,96</b> | <b>110,45</b> | <b>828,87</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»  
Светогорска»

Директор МБОУ «СОШ №

В.В.Кокоткина

Подпись



## Меню на « 18 » октября 2024г

### Возрастная категория 7-11 лет

#### Завтрак

|  | Наименование блюда   | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн. | № рецептур уры |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|
|  | Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 210           | 7,21         | 11,58        | 7,86         | 203,00       | 183            |  |
|  | Батон пшеничный в/с  | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28       | к/к            |  |
|  | Какао на молоке  | 200           | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,20       | 382            |  |
|  | Джем/Повидло   | 30            | 0,15         | 0,00         | 17,48        | 86,52        | к/к            |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>500</b>    | <b>15,62</b> | <b>15,90</b> | <b>79,81</b> | <b>575</b>   |                |  |

#### Обед

|  | Наименование блюда                    | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур уры |  |
|--|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|
|  | Рассольник Ленинградский со сметаной  | 210         | 2,48         | 5,00         | 24,08         | 211,54        | 96             |  |
|  | Кура отварная                         | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288            |  |
|  | Щи из свежей капусты                  | 220         | 9,40         | 4,20         | 23,70         | 200,80        | 88             |  |
|  | Котлета рыбная (минтай) с соусом №326 | 90          | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90        | 239/326        |  |
|  | Пюре картофельное                     | 150         | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 137,25        | 312            |  |
|  | Салат из квашеной капусты             | 60          | 1,03         | 3,01         | 5,10          | 51,62         | 47             |  |
|  | Чай с сахаром                         | 200         | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         | 376            |  |
|  | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к            |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к            |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                  | <b>1000</b> | <b>34,09</b> | <b>31,06</b> | <b>125,42</b> | <b>788,60</b> |                |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись



Меню на « 21 » октября 2024г  
Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                               | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 210           | 5,63         | 8,8          | 24,90        | 195,20        | 173        |  |
|  | Напиток кофейный на молоке                       | 200           | 3,60         | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379        |  |
|  | Яйцо вареное                                     | 40            | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 63            | 209        |  |
|  | Батон пшеничный в/с                              | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>510</b>    | <b>19,07</b> | <b>16,67</b> | <b>83,38</b> | <b>553,68</b> |            |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда          | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200        | 2,12         | 4,22         | 13,06         | 107,80        | 102        |  |
|  | Кура отварная               | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288        |  |
|  | Рассольник домашний         | 210        | 4,20         | 4,07         | 10,20         | 95,60         | 95         |  |
|  | Плов из птицы               | 200        | 18,12        | 17,73        | 42,00         | 411,55        | 291        |  |
|  | Салат из соленых огурцов    | 60         | 0,52         | 3,07         | 1,57          | 35,88         | 17         |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         | 349        |  |
|  | Хлеб пшеничный              | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный        | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>        | <b>940</b> | <b>30,93</b> | <b>31,09</b> | <b>121,01</b> | <b>904,42</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись



Меню на «22» октября 2024г  
Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

|  | Наименование блюда   | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327 | 180           | 9,09         | 4,28         | 32,27        | 195,60        | 188        |  |
|  | Какао на молоке  | 200           | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,20        | 382        |  |
|  | Бутерброд с сыром  | 40            | 4,90         | 11,55        | 17,10        | 193           | 2017       |  |
|  | Апельсин   | 100           | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 37,80         | 338        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>  | <b>520</b>    | <b>18,41</b> | <b>19,75</b> | <b>82,96</b> | <b>571,60</b> |            |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда             | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Борщ Сибирский со сметаной     | 210        | 3,42         | 1,51         | 7,85          | 81,33         | 63         |  |
|  | Суп из овощей                  | 210        | 1,68         | 5,98         | 9,35          | 98,37         | 99         |  |
|  | Тефтели из курицы в соусе №331 | 90         | 9,33         | 14,59        | 9,87          | 205,64        | 297/331    |  |
|  | Макаронные изделия отварные    | 150        | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45        | 202        |  |
|  | Салат витаминный (2 вариант)   | 60         | 1,56         | 3,73         | 13,29         | 92,94         | 49         |  |
|  | Чай с сахаром                  | 200        | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         | 376        |  |
|  | Хлеб пшеничный                 | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный           | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>           | <b>980</b> | <b>25,54</b> | <b>30,97</b> | <b>110,23</b> | <b>813,45</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



## Меню на «23» октября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда                    | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
|  | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 210           | 10,46        | 15,3         | 23,02        | 265,87        | 174         |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном               | 200           | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377         |  |
|  | Джем/Повидло                          | 30            | 0,15         | 0            | 21,48        | 86,52         | к/к         |  |
|  | Батон пшеничный в/с                   | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к         |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>500</b>    | <b>15,48</b> | <b>15,92</b> | <b>83,73</b> | <b>534,35</b> |             |  |

### Обед

|  | Наименование блюда                     | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
|  | Суп картофельный                       | 200         | 1,87         | 2,26         | 13,31         | 81            | 97          |  |
|  | Рыба отварная                          | 20          | 3,51         | 0,48         | 0,06          | 18,50         | 226         |  |
|  | Суп картофельный с рыбн. фрикадельками | 220         | 1,50         | 2,20         | 13,60         | 84,80         | 106         |  |
|  | Бефстроганов из курицы                 | 90          | 10,35        | 12,12        | 5,36          | 176,58        | 290         |  |
|  | Пюре картофельное                      | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,45         | 137,25        | 312         |  |
|  | Салат из отварной свеклы               | 60          | 0,86         | 3,05         | 8,08          | 66,37         | 52          |  |
|  | Напиток цитрусовый                     | 200         | 0,18         | 0,02         | 27,46         | 94,58         | 436         |  |
|  | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к         |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к         |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                   | <b>1000</b> | <b>25,15</b> | <b>26,17</b> | <b>117,74</b> | <b>791,80</b> |             |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.



ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись \_\_\_\_\_



## Меню на « 24 » октября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда  | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным | 210           | 7,04         | 10,42        | 19,12        | 193,64        | 173        |  |
|  | Сыр (порциями)  | 15            | 3,48         | 4,43         | 0,00         | 54,60         | 15         |  |
|  | Батон пшеничный в/с   | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к        |  |
|  | Печенье затыжное  | 20            | 0,38         | 1,08         | 6,41         | 35,27         | к/к        |  |
|  | Напиток кофейный на молоке  | 200           | 3,6          | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>505</b>    | <b>19,24</b> | <b>19,20</b> | <b>83,71</b> | <b>578,99</b> |            |  |

### Обед

|  | Наименование блюда                             | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 210         | 1,31         | 2,22         | 5,02          | 65,20         | 92         |  |
|  | Кура отварная                                  | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288        |  |
|  | Суп с крупой и курой                           | 220         | 1,70         | 2,80         | 4,70          | 72,10         | 115        |  |
|  | Котлеты, биточки, шницели с соусом №332        | 90          | 12,00        | 10,64        | 11,66         | 172,12        | 268/332    |  |
|  | Капуста тушеная                                | 150         | 2,78         | 6,48         | 34,52         | 213,53        | 321        |  |
|  | Томаты свежие порционно                        | 60          | 2,16         | 4,04         | 1,01          | 48,79         | 71         |  |
|  | Компот из свежих яблок                         | 200         | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110,00        | 342        |  |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                           | <b>1000</b> | <b>26,08</b> | <b>28,38</b> | <b>108,63</b> | <b>841,13</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО « Комбинат социального питания»

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»  
В.В.Кокоткина  
Подпись



Меню на « 25 » октября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

|  | Наименование блюда   | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн. | № рецептур |  |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
|  | Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 210           | 7,21         | 11,58        | 7,86         | 203          | 183        |  |
|  | Батон пшеничный в/с  | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28       | к/к        |  |
|  | Какао на молоке  | 200           | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,20       | 382        |  |
|  | Джем/Повидло   | 30            | 0,15         | 0            | 17,48        | 86,52        | к/к        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>500</b>    | <b>15,62</b> | <b>15,90</b> | <b>79,81</b> | <b>575</b>   |            |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                    | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн. | № рецептур |  |
|--|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--|
|  | Суп картофельный                      | 200        | 1,87         | 2,26         | 13,31         | 81,00        | 97         |  |
|  | Кура отварная                         | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67        | 228        |  |
|  | Борщ                                  | 210        | 1,30         | 3,90         | 6,85          | 83,00        | 81         |  |
|  | Котлета рыбная (минтай) с соусом №326 | 90         | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90       | 239/326    |  |
|  | Рис отварной                          | 150        | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11       | 304        |  |
|  | Салат из квашеной капусты             | 60         | 1,03         | 3,01         | 5,10          | 51,62        | 47         |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном               | 200        | 0,13         | 0,02         | 10,25         | 41,68        | 377        |  |
|  | Хлеб пшеничный                        | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76        | к/к        |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96        | к/к        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                  | <b>980</b> | <b>25,92</b> | <b>28,66</b> | <b>110,27</b> | <b>815,7</b> |            |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.