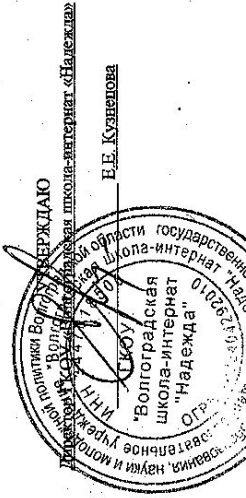


# МЕНЮ

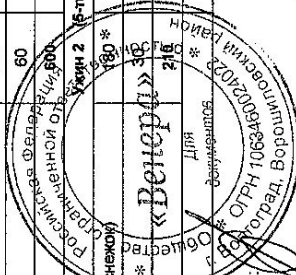
на 09 января 2024г.



Принем пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,9	5,7	25,2	180,8	Сборник рецептов для ПТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50	2,3	3,7	27,3	149,5	Сборник рецептов для ПТК
Чай с молоком и сахаром	200	3,8	3,0	24,5	141,1	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	600	17,4	17,5	93,1	509,4	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	Сборник рецептов для ПТК
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,7	8,7	75,7	Сборник рецептов для ПТК
Котлеты рубленые из птицы	100	17,9	20,0	19,3	296,5	Сборник рецептов для ПТК
Каша рисовая с овощами	180	4,5	13,5	46,8	327,3	Сборник рецептов для ПТК
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	30,8	144,6	969,2	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Пирожок печеный с капустой	150	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов для ПТК
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	21,5	88,5	Сборник рецептов для ПТК
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	550	19,4	22,2	117,1	648,1	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	2,7	7,9	14,1	139,2	Сборник рецептов для ПТК
Котлета рыбная Любительская	100	11,2	10,0	12,3	176,3	Сборник рецептов для ПТК
Картофель отварной с маслом	180	3,5	5,0	28,6	173,1	Сборник рецептов для ПТК
Чай с сахаром каркаде	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	650	22,1	19,1	99,3	614,8	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломолочный продукт (сметанка)	180	4,8	4,4	18,8	137,9	Сборник рецептов для ПТК
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		101,2	94,9	487,9	3 017,1	

Зав. Производством:

Принем пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (2х, 5-ти разовое)</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	4,8	21,0	130,7	Сборник рецептов для ПТК
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	Сборник рецептов для ПТК
Чай с молоком и сахаром	200	3,8	3,0	24,5	141,1	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	508	15,6	16,0	88,2	531,9	
<b>Обед (2х, 5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	Сборник рецептов для ПТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,9	7,0	60,4	Сборник рецептов для ПТК
Котлеты рубленые из птицы	90	8,7	19,5	17,4	281,5	Сборник рецептов для ПТК
Каша рисовая с овощами	150	3,8	12,4	38,9	283,3	Сборник рецептов для ПТК
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	850	31,0	26,4	130,4	864,6	
<b>Полдник (5-ти разовое)</b>						
Пирожок печеный с капустой	100	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов для ПТК
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	21,5	88,5	Сборник рецептов для ПТК
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	500	15,0	15,1	92,8	493,8	
<b>Ужин (5-ти разовое)</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,7	4,9	8,5	85,2	Сборник рецептов для ПТК
Котлета рыбная Любительская	90	8,4	9,8	11,2	167,1	Сборник рецептов для ПТК
Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,1	23,9	144,2	Сборник рецептов для ПТК
Чай с сахаром каркаде	200	0,1	0,0	16,7	69,5	Сборник рецептов для ПТК
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	600	17,9	16,6	88,5	552,8	
<b>Ужин 2 (5-ти разовое)</b>						
Кисломолочный продукт (сметанка)	180 *	4,8	4,4	18,8	137,9	Сборник рецептов для ПТК
Батон	30 *	2,3	0,9	15,0	77,7	Сборник рецептов для ПТК
Итого за прием пищи:	210 *	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		86,6	79,4	433,7	2 688,7	



Директор ООО "Венера"