

Повар:

Пример пищи	Время	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Усвояемость	№ рецепта
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 ЛЕТ								
Завтрак (1-4 класс)	9:40	Каша рисовая молочная вязкая	185	5.20	7.20	35.2	229.00	191
		Мясо отварное	40	4.30	4.40	0.20	59.00	10.1
		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.10	36.00	300
		Мандарины	100	1.00	0.20	9.00	42.00	льн
		Хлеб неслительного хранения из пшеничной муки	50	3.95	0.50	24.15	123.00	1.5
		Хлеб неслительного хранения из ржаной муки	35	2.76	0.40	16.90	86.10	1.6
		Итого					490.70	
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	585.00	14.92	12.44	78.18		
		Каша рисовая молочная вязкая	230	6.30	11.90	43.00	309.00	191
		Мясо отварное	40	4.30	4.40	0.20	59.00	10.1
Завтрак (матанская категория, инваляды и дети с ОРЗ)	9:40	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.10	36.00	300
		Мандарины	100	1.00	0.20	9.00	42.00	льн
		Хлеб неслительного хранения из пшеничной муки	50	3.95	0.50	24.15	123.00	1.5
		Хлеб неслительного хранения из ржаной муки	35	2.76	0.40	16.90	86.10	1.6
		Итого					102.35	655.10
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	425	18.51	17.40			
		Каша рисовая молочная вязкая	230	6.30	11.90	43.00	309.00	191
		Мясо отварное	40	4.30	4.40	0.20	59.00	10.1
		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	9.10	36.00	300
		Мандарины	100	1.00	0.20	9.00	42.00	льн
Завтрак (матанская категория, инваляды и дети с ОРЗ)	10:40	Хлеб неслительного хранения из ржаной муки	35	2.76	0.40	16.90	86.10	1.6
		Хлеб неслительного хранения из пшеничной муки	50	3.95	0.50	24.15	123.00	1.5
		Итого					102.35	655.10
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	425	18.51	17.40			
		Расходники лечебно-диетический	300	2.90	6.90	18.90	156.00	56
		Макаронные изделия отварные	230	8.00	8.10	48.90	311.00	227
		Котлета рубленая из птицы	90/30	18.20	26.10	18.20	385.00	136
		Салат из свежих с растительным маслом	100	1.20	8.20	6.40	108.00	25
		Кофейник напиток со сгущенным молоком	200	3.00	3.00	23.40	128.00	305
		Хлеб неслительного хранения из пшеничной муки	55	4.300	0.55	26.60	135.30	1.5
Завтрак (матанская категория, инваляды и дети с ОРЗ)	12:40	Хлеб неслительного хранения из ржаной муки	40	2.64	0.5	13.40	77.20	1.6
		Итого					1300.50	
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	815	40.24	53.35	155.80		
		Расходники лечебно-диетический	250	2.40	5.70	15.70	130.00	56
		Макаронные изделия отварные	154	5.40	3.70	33.30	194.00	227
		Котлета рубленая из птицы	60/30	13.60	19.60	13.70	289.00	136
		Салат из свежих с растительным маслом	60	0.80	4.90	3.80	65.00	25
		Кофейник напиток со сгущенным молоком	200	3.00	3.00	23.40	128.00	305
		Хлеб неслительного хранения из пшеничной муки	50	3.6	0.50	22.50	114.80	1.5
		Хлеб неслительного хранения из ржаной муки	28	1.8	0.30	9.40	54.00	1.6
Завтрак (матанская категория, инваляды и дети с ОРЗ)	13:15	Итого					974.80	
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	832	30.60	37.70	121.80		

МЕНЮ

И.П. Пищенко

Согласовано

Утверждено

Дата

