



Ежедневное меню

Сом С1

образовательная организация

Возрастная категория питающихся: 1-4 классы, осенний период

Дата: 10. 09 2024г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 7

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
	509	Плов мясной	230	95,38	475,86	23,38	25,37	29,13
	337	Чай с лимоном	200	4,46	44,04	0,472	0,128	10,3
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	50	3,05	117,2	3,8	0,4	24,6
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб ржаной	20	1,46	34,2	1,3	0,2	6,7
Итого			500	104,35	671,26	28,972	26,138	70,71
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
обед	59	Салат из моркови и яблок	60	5	23,94	0,63	0,1	5,11
	87	Щи из свежей капусты	200	7,87	64	1,4	3,9	4,72
	254	Печень запеченная	90	67,8	195,4	21,24	6,3	3,6
	128	Картофельное пюре	150	17,52	181,5	3,25	9,61	18,88
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб ржаной	60	4,38	102,48	3,69	0,72	20,04
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	70	4,27	164,08	5,32	0,56	34,44
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,28	92,88	0,66	0,09	32,01
Итого			830	113,12	824,28	36,19	21,28	118,80
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
полдник	210	Омлет натуральный	150	48,69	289,65	13,93	24,82	2,79
	389	Сок промышленного производства (яблочный)	200	10,13	84,8	1	0	20,2
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16	9,84
Итого			370	60,04	421,33	16,45	24,98	32,83



Ежедневное меню

Сот 51

образовательная организация

Возрастная категория питающихся: 5-11 классы, осенний период

Дата: 10. 09 . 2024г.

Неделя по цикличному меню: 2

День по цикличному меню: 7

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
	509	Плов мясной	230	95,39	475,86	23,38	25,37	29,13
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	70	4,27	164,08	5,32	0,56	34,44
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб ржаной	50	3,65	85,5	3,3	0,5	16,70
	337	Чай с лимоном	200	5,64	44,04	0,472	0,128	10,3
Итого			550	108,95	769,48	32,472	26,558	90,57
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
обед	59	Салат из моркови и яблок	100	8,34	39,9	1,06	0,17	8,52
	145	Щи из свежей капусты	250	9,84	75,75	1,6	4,8	6,23
	254	Печень запеченная	150	112,96	345,55	36,7	15,03	15,94
	128	Картофельное пюре	180	20,86	217,8	3,91	11,54	22,67
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб ржаной	60	4,38	102,5	4,0	0,7	20,4
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	50	3,05	117,2	3,8	0,4	24,6
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	7,43	103,99	0,66	0,09	34,7
Итого			990	166,86	1002,69	51,73	32,73	133,06
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
полдник	210	Омлет натуральный	200	64,9	386,2	18,57	33,09	3,72
	389	Сок промышленного производства (яблочный)	200	10,13	84,8	1	0	20,2
	М.Р.2.4.0260-21	Хлеб пшеничный	30	1,83	70,32	2,28	0,24	14,76
Итого			430	76,86	541,32	21,85	33,33	38,68