

И. о. директора  
Ирина Владимировна  
Ирина Владимировна

Утверждаю



Ежедневное меню  
10 день  
7-11 лет

19.12.25

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св. капуста квашеная огурец сол. помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	180	0,18	0,00	13,50	52,20
ТТК№6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,48</b>	<b>15,80</b>	<b>77,15</b>	<b>494,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>11,10</b>	<b>91,40</b>	<b>492,60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>830</b>	<b>27,48</b>	<b>26,90</b>	<b>168,55</b>	<b>986,80</b>

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. 373,00
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	180	4,56	8,16	46,70	263,16
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св. капуста квашеная огурец сол. помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
685	ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК№6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>18,12</b>	<b>88,20</b>	<b>565,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,12</b>	<b>11,10</b>	<b>98,25</b>	<b>520,75</b>
	<b>Всего:</b>	<b>980</b>	<b>30,08</b>	<b>29,22</b>	<b>186,45</b>	<b>1 086,61</b>

Провер: Жуковская Полина И. А.  
Отв. за питание: Мелер Курмановна Д. А.