



Меню приготовления блюд
на "03 " Июля 2025 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Четверг					
Завтрак	302	Каша молочная Артек с маслом 200/5	205	10,00	10,10	51,10	336,00
	692	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00
	1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,40	8,60	14,60	146,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			505	18,60	22,00	108,50	713,00
Обед	33	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00
	148	Суп-лапша домашняя	200	2,60	5,10	11,60	96,00
	57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,48	24,08	210,00
	128	Котлета из куриного филе с соусом 60/40	100	11,00	15,66	9,00	221,00
	648	Кисель из плодовойгодного концентрата	200	0,00	0,00	20,00	76,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	1,80	0,30	14,58	73,00
	3	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00
Итого за обед			760,00	24,44	29,93	93,93	753,00
Итого стоимость рациона							156-00

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина



Меню приготовления блюд
на "04 "Июля 2025 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Пятница					
Завтрак	191	Каша молочная манная с маслом 200/10	210	9,29	14,61	49,65	368,00
	7	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	85,00
	296	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			500	20,55	22,72	85,53	636,00
Обед	6	Салат из свежей капусты	60	0,55	0,10	0,10	12,00
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,80	6,30	35,27	216,00
	97	Жаркое по-домашнему(филе кур)	180	24,50	25,64	23,82	424,00
	293	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,01	31,20	121,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	1,80	0,30	14,58	73,00
	3	Хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	62,00
Итого за обед			700,00	37,22	32,62	117,36	908,00
Итого стоимость рациона							
156-00							

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина



**Меню приготовления блюд
на "03 " Июля 2025 год.**

Возрастная категория с 12 до 14 лет ДЛТО

Прием пищи	рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Четверг					
Завтрак	302	Каша молочная Артек с маслом	260	12,38	12,50	63,27	416,00
	692	Кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	109,00
	1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			560	20,82	24,92	118,56	793,00
Обед	таб.32	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,12	2,28	15,00
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00
	57	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,48	24,08	210,00
	128	Котлета из куриного филе с соусом 60/40	100	11,00	15,66	9,00	221,00
	648	Кисель из плодовойгодного концентрата	200	0,00	0,00	23,50	95,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	1,80	0,30	14,58	73,00
	3	Хлеб ржаной	20	2,07	0,27	12,39	62,00
Итого за обед			810,00	24,44	29,13	97,43	772,00
Итого стоимость рациона							156-00

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина