



## Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

03.10.2024

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 120/30	150	31,68	18,8	36,23	446,96	223,06
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	490	36,91	23,07	72,58	656,46	
Стоимость рациона			70,52руб.				
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 60	60	0,62	2,03	3,61	35,9	45,07
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 80	80	10,72	13,33	4,13	179,13	220,59
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,08	46,26	85,87	856,32	
Стоимость рациона			105,79руб.				
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	68,32	78,69	231,69	1 924,58	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством

А. Ковалева

МБОУ ГИМНАЗИЯ №3  
ДИРЕКТОР  
К.В.АЛЕКСЕЕВА

