



Месяц  
 21. июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 14</b>								
ЗАВТРАК	Залежанка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129	89,72
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	5,92
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>606</b>	<b>29,95</b>	<b>31,41</b>	<b>97,88</b>	<b>815,6</b>		<b>120,98</b>
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	3,22	8,85	14,87	148,87	78	19,25
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	44,38
	Калгуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	25,96
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	13,38
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>28,72</b>	<b>29,75</b>	<b>126,79</b>	<b>858,39</b>		<b>171,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1604</b>	<b>58,67</b>	<b>61,16</b>	<b>224,67</b>	<b>1673,99</b>		<b>292,62</b>

Повар

*Мерку*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ МО Динской район  
 СОШ № 13 имени В.И. Гражданкина



И.П. Бываев

Меню  
 21.10.2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 13</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	2/41	31,35
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	11,05
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>631</b>	<b>18,86</b>	<b>29,56</b>	<b>97,24</b>	<b>747,73</b>		<b>85,29</b>
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2	59,34
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,35	137,3	57	15,66
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	13,38
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,19
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,43
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376	6,43
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>888</b>	<b>30,16</b>	<b>26,34</b>	<b>133,77</b>	<b>849,9</b>		<b>100,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1519</b>	<b>49,02</b>	<b>55,9</b>	<b>231,01</b>	<b>1597,63</b>		<b>185,72</b>

Повар *Серия*