



Меню
5 июня 2023г.

от 7 до 11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235	81,83
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	3,68
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	1,17
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	16,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	25,25	17,30	92,92	634,17		105,39
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772	14,98
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	52,58
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172	18,19
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	5,64
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	1,17
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,69
	Сок фруктовый	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		876	27,54	24,93	120,11	785,75		158,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92		263,69

Повар *Сергей*



Меню

"5" июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	М рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235	100,02
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4,00
	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
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	11,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76		120,69
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772	18,79
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	60,09
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	20,59
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	9,2
	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49		177,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25		298,03

Повар

А. Луис