

УТВЕРЖДАЮ

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

 И.П. Бычек



Меню
 "19" июня 2023г

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	40,75
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57	7,89
	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
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240	12,00
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	8,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	24,03	28,37	72,96	651,49		73,08
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779	13
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276	51,64
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	7,9
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	3,28
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
ИТОГО ЗА ОБЕД		747	22,62	18,42	128,58	736,98		89,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,65	46,79	201,54	1388,47		162,9

Повар *Мерина*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ МО Динской район
 СОШ № 19 имени В.И. Баржадвина



И.П. Бочег

Меню
 19 июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	120,98	569	54,33
	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
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	16,17
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	7,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	24,95	26,38	80,93	710,78		83,22
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779	16,25
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276	51,64
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86		4,84
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399,1	10,14
ИТОГО ЗА ОБЕД		869	25,41	20,62	152,9	864,87		101,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	50,36	47,00	233,83	1575,65		185,09

Повар

Смирнов