

Директор ОУ МО Динской район
СОШ № 3 имени В.И. Гусакосовой



И.П. Бычек

Меню

8 июня

2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Дети 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	20,48
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205	14,04
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	13,11
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	15,15	24,02	71,32	564,95		55,17
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	15,44
	Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8	40,4
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205	15,82
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	7,25
	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
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	3,96
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	15,08
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		971	27,26	26,45	133,42	885,65		154,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,41	50,47	204,74	1450,6		209,89

Повар *Чернов*



Меню
"8" июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	22,47
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93		65,36
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	19,25
	Гуляш из мяса (свинина)	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8	44,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205	19,13
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	11,93
	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 свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	4,58
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	15,08
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1143	31	30,47	158,1	1036,19		175,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1694	49,3	59,47	241,62	1708,12		238,76

Повар *Мерца*