

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ МО Динской район
С.С.Ш. № 1, имени В.И. Гражданкина

И.П. Бычек



Меню

«14» июня 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2,41	20,4
	Масло (порция)	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	8,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,05	19,96	85,53	576,62		49,63
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769	11,78
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	70,47
	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	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
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	3,28
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43		178,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05		228,16

Повар

Мерина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ МО «Дальний район»
 СОШ № 15 имени В.И. Громова-Григорьева



И.В. Бочек

Дата 14. июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	22,38
	Масло (порция)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	4,84
	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
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	7,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	15,28	25,97	121,23	783,34		59,66
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769	14,73
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	82,19
	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	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 фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	395г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	38,46	24,44	129,99	834,44		199,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	45,74	50,41	251,22	1617,78		259,21

Повар *И.В. Бочек*