

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ МО Дзержской район

СОШ № 15 имени В.И. Ульянова

И.П. Бычек

Меню

" 9 июня

2023г

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
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
	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	8,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	19,47	24,28	70,62	584,8		64,75
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	12,53
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287	40,62
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1	17,65
	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
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,62	24,7	123,44	788,28		144,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08		209,71

Повар

Мерное



Меню
 9 октября 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	54,33
	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	6,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	19,89	21,84	78,33	636,68		70,77
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	15,66
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	44,38
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1	24,12
	Овощи свежие	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 плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	584	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,37	27,5	138,77	886,42		166,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	48,26	49,34	217,1	1523,1		236,98

Повар *Мерин*