



Меню

2 ноября 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК								
	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	40,75
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57	11,47
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240	12
	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		506	22,87	27,36	60,15	580,71		68,08
ОБЕД								
	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76	8,79
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282	41,83
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	20,64
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	6,51
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	3,28
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	28,81	27,51	121,5	848,37		141,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	51,68	54,87	181,65	1429,08		209,86

Повар *Черкас*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ МО «Школы» района
СШ № 15 имени М. С. Сухомлинского

П. Бычек

Меню

"2 - июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	54,33
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57	12,98
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	16,17
	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		588	25,14	28,97	71,96	694,35		89,1
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76	11,26
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282	46,37
	Калуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	25,96
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	9,2
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	4,84
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05		160,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4		249,84

Повар

Сергей