



УТВЕРЖДАЮ

*Александр Сергеевич Владимиров*

**Меню**

"20" июня 2023

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>562</b>	<b>25,65</b>	<b>27,32</b>	<b>72,06</b>	<b>656,1</b>	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>26,06</b>	<b>25,85</b>	<b>119,94</b>	<b>784,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1432</b>	<b>51,71</b>	<b>53,17</b>	<b>192</b>	<b>1440,8</b>	

Повар *СВК*

УТВЕРЖДАЮ

*Директор школы №21*  


Меню

"10" июня 2023г

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>606</b>	<b>29,95</b>	<b>31,41</b>	<b>97,88</b>	<b>815,6</b>	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>998</b>	<b>28,72</b>	<b>29,75</b>	<b>126,79</b>	<b>858,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1604</b>	<b>58,67</b>	<b>61,16</b>	<b>224,67</b>	<b>1673,99</b>	

Повар *ЕВЛ*