



**Меню**

" 6 " июня 2023г

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Кондитерское изделие (зефир)	55	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>501</b>	<b>18,52</b>	<b>16,44</b>	<b>85,38</b>	<b>562,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
	Каша крупяная рассыпчатая (гречка)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1
	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	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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>856</b>	<b>33,28</b>	<b>29,62</b>	<b>141,24</b>	<b>941,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1357</b>	<b>51,8</b>	<b>46,06</b>	<b>226,62</b>	<b>1504,28</b>	

Повар ЕВМ



УТВЕРЖДАЮ

*А.И. Водина*

Меню

" 6 " июня 2023 г

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	6,10	48,00	264	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>553</b>	<b>22,91</b>	<b>20,26</b>	<b>129,29</b>	<b>791,62</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81
	Печень тушеная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524
	Каша крупяная рассыпчатая гречневая	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1
	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 плодовый	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>1008</b>	<b>38,31</b>	<b>34,1</b>	<b>166,35</b>	<b>1103,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1561</b>	<b>61,22</b>	<b>54,36</b>	<b>295,64</b>	<b>1895,56</b>	

Повар *С.М.*