



*Директор СШ № 171 И. Владимиров*

**Меню**

*"16" июня 2023г*

**от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>601</b>	<b>24,03</b>	<b>28,37</b>	<b>72,96</b>	<b>651,49</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>747</b>	<b>22,62</b>	<b>18,42</b>	<b>128,58</b>	<b>736,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1348</b>	<b>46,65</b>	<b>46,79</b>	<b>201,54</b>	<b>1388,47</b>	

Повар *Е.К.*

УТВЕРЖДАЮ

*Директор школы № 16 В.И. Вадимов*



Меню

"16" июня 2023

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>24,95</b>	<b>26,38</b>	<b>80,93</b>	<b>710,78</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	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
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>869</b>	<b>25,41</b>	<b>20,62</b>	<b>152,9</b>	<b>864,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>50,36</b>	<b>47</b>	<b>233,83</b>	<b>1575,65</b>	

Повар

*Е.И.*