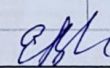




Меню
" 1 " июня 2023

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	31,35
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	15,72
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	17,55
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	3,68
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,46
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93		74,14
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	12,5
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	100,39
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	20,18
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	11,03
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	3,46
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	2,38
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	10,14
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	52,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	29,55	29,15	130,71	872,69		212,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	47,85	58,15	214,23	1544,62		287,13

Повар 



Директор Соц. Ц. Д. А. П. Брагинский

Меню

" 2 " июля

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
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 I 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	14,96
	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		136,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	51,68	54,87	181,65	1429,08		204,18

Повар

ЕВМ



Директор СШ № 21 Ибрагимов

Меню

" 3 " июля

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	25,25	17,30	92,92	634,17	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		876	27,54	24,93	120,11	785,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92	

Повар *ЕВН*



Директор школы № 111

Меню

" 3 " июня

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
	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
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25	

Повар *ЕБ*



Директор С.В. А. В. Шварцман

Меню

„5“ июня 2023

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	18,83	26,74	79,44	635,81	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	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
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		861	21,52	26,08	119,77	816,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	40,35	52,82	199,21	1452,51	

Повар *С.В.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ № 11 г. Ярославль



Меню

" 5 " июля 2023

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы (курица)	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	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
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,79	37,55	138,74	1033,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,75	69,27	229,38	1772,43	

Повар

Е.М.