



Меню

" 17 " июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

| Прием пищи       |                                      | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|------|
|                  |                                      |                    |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |      |
| День 12          |                                      |                    |           |                  |        |          |                         |             |      |
| ЗАВТРАК          | Омлет                                | 200                | 14,82     | 20,40            | 9,52   | 320,98   | 569                     | 74,69       |      |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 54                 | 3,24      | 0,81             | 29,16  | 139,48   | 878                     | 6,13        |      |
|                  | Хлеб ржаной                          | 34                 | 1,09      | 0,07             | 15,91  | 68,78    | 879                     | 4,54        |      |
|                  | Какао с молоком                      | 200                | 5,24      | 4,54             | 12,62  | 115,74   | 240                     | 20,31       |      |
|                  | Яблоко                               | 100                | 0,56      | 0,56             | 13,72  | 65,8     | 578.1                   | 8,27        |      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                      | 588                | 24,95     | 26,38            | 80,93  | 710,78   |                         | 113,94      |      |
| ОБЕД             | Суп картофельный с клецками          | 250                | 5,15      | 3,65             | 27,53  | 164,3    | 779                     | 24,80       |      |
|                  | Жаркое по-домашнему 2                | 200                | 13,06     | 12,14            | 26,40  | 266,22   | 276                     | 99,19       |      |
|                  | Овощи свежие (огурец/помидор)        | 100                | 0,50      | 0,09             | 1,71   | 9,63     | 202,2                   | 18,85       |      |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 54                 | 3,24      | 0,81             | 29,16  | 139,48   | 878                     | 6,13        |      |
|                  | Хлеб ржаной                          | 34                 | 1,09      | 0,07             | 15,91  | 68,78    | 879                     | 4,54        |      |
|                  | Кондитерское изделие (печенье/вафля) | 31                 | 2,17      | 3,66             | 23,99  | 133,86   |                         | 10,68       |      |
|                  | Сок плодовый                         | 200                | 0,20      | 0,20             | 28,20  | 82,6     | 399г                    | 22,1        |      |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                      | 869                | 25,41     | 20,62            | 152,9  | 864,87   |                         | 186,29      |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                      | 1457               | 50,36     | 47               | 233,83 | 1575,65  |                         | 300,23      |      |

Повар