



Меню

" 19 " июня 2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129	96,27
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	26,85
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	5,42
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	8,27
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	6,13
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	4,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	29,95	31,41	97,88	815,6		147,48
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	28,43
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287	71,83
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	36,89
	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
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,72	29,75	126,79	858,39		251,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	58,67	61,16	224,67	1673,99		398,65

Повар