

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО  
 Четыршов А.И.



Меню  
 "15" июня 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	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>516</b>	<b>21,42</b>	<b>18,23</b>	<b>71,05</b>	<b>542,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	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
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>981</b>	<b>29,8</b>	<b>28,41</b>	<b>133,7</b>	<b>914,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1497</b>	<b>51,22</b>	<b>46,64</b>	<b>204,75</b>	<b>1457,02</b>	

Повар Олеф

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Светлана  
Чуришова И.И.  


Меню  
 « 15 » июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	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>578</b>	<b>24,27</b>	<b>20,37</b>	<b>85,54</b>	<b>632,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	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
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	
Мороженое Шоколад	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>32,46</b>	<b>31,24</b>	<b>157,58</b>	<b>1046,55</b>	
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>1721</b>	<b>56,73</b>	<b>51,61</b>	<b>243,12</b>	<b>1679,41</b>	

Повар Светлана