

Директор Овчарова М.И.
Тельмишова М.И.



Меню
 " 1 " июль 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	22,56
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205	14,04
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	13,11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392	3,68
	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		501	15,19	24,02	72,48	570,73		57,25
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	9,2
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	100,39
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	17,32
	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
	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		856,00	27,97	27,33	116,77	793,38		200,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357,00	43,16	51,35	189,25	1364,11		257,58

Повар Овчарова М.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОСН 5
Исенькова А.В.



Меню
"1" июля 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Капша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	31,39
	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 Шоколад	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

Светлана