



УТВЕРЖДАЮ
С.Н.Попов

Меню

" 08 " июля 2025 г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

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

Повар