



УТВЕРЖДАЮ



С.Н.Попов

Меню

15 июня 2025 г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25	

Повар

Рееее