

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ССНТ
 Жемальева А.В.



Меню

" 10 " июль 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ТМ № рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	200	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	27,89	18,96	83,28	624,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	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 сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		716	23,36	23,84	127,02	820,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4	

Повар Олеф

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СОШ № 10
 Усильев С.И.



Меню

" 10 " июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	236
	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		608	33,71	22,61	100,49	843,86	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	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 сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		908	33,28	34,95	157,83	1084,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	66,99	57,56	258,32	1928,39	

Повар Осип