

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СоцС
 Чень Елизавета И.И.



Меню
 "16" июня 2023г.

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	14,8	13,42	84,38	518,88	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	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
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	27,83	26,31	125,77	862,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	42,63	39,73	210,15	1381,52	

Повар 



Директор СШ № 10
Уткин Е. В. А. И.

Меню
"16" июня 2023г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Принем-пицца	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		594	20,13	18,81	109,13	686,28	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	9,02	20,68	176,18	80/1
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	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
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	30,86	29,45	142,53	970,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	50,99	48,26	251,66	1657,02	

Повар *Сид*