



УТВЕРЖДАЮ

С.Н.Попов

Меню

"05" июля 2025 г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

| Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                          |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 10                                  |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                                  | Печень по - строгановски             | 110       | 11,56            | 11,32 | 7,45     | 185,49                  | 494         |
|                                          | Капуста тушеная (гарнир)             | 180       | 4,54             | 5,45  | 15,88    | 130,77                  | 336         |
|                                          | Напиток кофейный                     | 200       | 3,84             | 2,72  | 17,14    | 108,34                  | 361         |
|                                          | 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                         |                                      | 578       | 24,27            | 20,37 | 85,54    | 632,86                  |             |
| ОБЕД                                     | Борщ с капустой и картофелем         | 250       | 2,60             | 7,67  | 14,33    | 137,3                   | 57          |
|                                          | Бефстроганов из говядины             | 100       | 12,71            | 11,43 | 7,06     | 179,03                  | 7/8         |
|                                          | Макаронные изделия отварные с маслом | 180       | 6,32             | 5,89  | 47,14    | 266,8                   | 205         |
|                                          | 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 свежих плодов              | 200       | 0,20             | 0,20  | 20,86    | 87,38                   | 348         |
|                                          | Банан                                | 145       | 0,58             | 0,58  | 14,21    | 68,15                   |             |
|                                          | Мороженое Пломбир                    | 80        | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 90                      | 385         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                            |                                      | 1143      | 32,46            | 31,24 | 157,58   | 1046,55                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |                                      | 1721      | 56,73            | 51,61 | 243,12   | 1679,41                 |             |

Повар

*[Signature]*