

Утверждаю



« 20 » июля 2023г.

Меню

Завтрак от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52		
2	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54	42	
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
4	Суп молочный с крупой (гречневая)	250	7,23	6,84	29	183,5	94	
5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53	ТТК № 3	
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	825	25,23	27,49	90,38	692,53		

Обед учащихся от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,09	6,16	3,47	73,7	14	
2	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,94	4,4	12,4	110,5	57	
3	Плов (говядина)	300	25,93	27,12	39,92	507,56		
4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33	399	
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8		
6	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
7	Итого за обед:	985	39,28	38,88	139,79	1067,39		
	Итого за день							218

Повар

Утверждаю



Меню
«20» июня 2023г.

Завтрак учащихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52		
2	Сыр российский	10	2,32	2,94	0	36	42	
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
4	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,79	5,47	18,56	146,8	94	
5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53	ТТК № 3	
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
7	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	760	21,93	24,59	74,76	614,53		

Обед учащихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14	
2	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,94	4,4	12,4	110,5	57	
3	Плов (говядина)	200	20,74	21,7	31,94	402		
4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33	399	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
6	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5		
7	Итого за обед:	815	31,53	30,7	115,92	866,05		
	Итого за день							178

Повар