

Утверждаю:



« 16 » июня 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	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41		
2	Сырники из творога/с повидлом	170/30	31,85	21,54	32,38	447,8	231	
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	ТТК № 8	
4	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	1,50	0,00	22,80	97,20		
5	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>35,75</b>	<b>23,54</b>	<b>79,98</b>	<b>676</b>		

**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	Свекольник	250	9,24	51,39	44,16	104,79	12	
2	Котлеты рубленые (говядина)	100	15,53	11,52	15,69	228,72	282	
3	Рагу из овощей	180	3,36	7,68	17,97	154,62	344	
4	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	376	
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	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,89</b>	<b>71,82</b>	<b>169,3</b>	<b>891,43</b>		
	<b>Итого за день</b>							<b>218</b>

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю:



« 16 » июня 2023г.

**Завтрак учащихся от 7 до 11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41		
2	Сырники из творога/с повидлом	170/20	31,83	21,54	29,13	435,3	231	
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	ТТК № 2	
4	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20		
5	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>35,73</b>	<b>23,54</b>	<b>76,73</b>	<b>663,5</b>		

**Обед учащихся от 7 до 11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36	15	
2	Свекольник	250	9,24	51,39	44,16	104,79	12	
3	Котлеты рубленые (говядина)	90	13,97	10,37	14,12	205,85	282	
4	Рагу из овощей	160	2,9	6,8	15,9	137,44	344	
5	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	376	
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>34,54</b>	<b>74,41</b>	<b>154,2</b>	<b>844,44</b>		
	<b>Итого за день</b>							<b>178</b>

Повар