

Утверждаю:



« *5* » *июня* Меню 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	0,4	0,4	9,8	47		
2	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	41	
3	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	42	
4	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,79	5,47	18,56	146,8	94	
5	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8	1167	
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:		775	17,7	24,86	67,43	568,8		

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 огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13	
2	Щи зелёные	250	2,75	7,01	9,14	110,8	68	
3	Шницель рубленый (говядина)	90	13,97	10,37	14,12	205,85	282	
4	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	336	
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33	399	
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
7	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5		
Итого за обед:		850	28,46	26,78	108,3	779,01		
Итого за день								178

Повар



« 5 » июль Меню 2023г.

Завтрак от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47		
2	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	41	
3	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54	42	
4	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,79	5,47	18,56	146,8	94	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	ТТК № 9	
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8		
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	775	20,32	26,44	77,83	633,4		

Обед учащихся от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,3	13	
2	Щи зелёные	250	2,75	7,01	9,14	110,8	68	
3	Шницель рубленый (говядина)	100	15,53	11,52	15,69	228,72	282	
4	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	336	
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33	399	
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8		
7	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
	Итого за обед:	960	33,07	31,63	128,2	917,63		
	Итого за день							218

Повар