



« 4 » Меню школа 2023г.

Завтрак учащихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52		
2	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
3	Омлет натуральный (на молоке)	200	19,53	18,83	3,21	260,43	215	
4	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	395	
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
6	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
7	Итого за завтрак:	800	33	27,07	59,97	623,16		

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 с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14	
2	Суп картофельный с клецками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15	85	
3	Плов из птицы	230	24,5	20,02	32,9	409,78	ТТК № 5	
4	Кисель из сока плодового натурального	200	0,95	0,00	25,50	105,80	ТТК № 4	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
6	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86		
7	Итого за обед:	840	35,55	27,61	121,8	868,45		
	Итого за день							178

Повар



Меню
« У » июль 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	0,8	0,2	10,6	52		
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
3	Омлет натуральный (на молоке)	200	19,53	18,83	3,21	260,43	215	
4	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	ТТК № 14	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
6	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	760	33,2	34,21	62,97	698,06		

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 помидоров с луком	100	1,09	6,16	3,47	73,7	14	
2	Суп картофельный с клецками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15	85	
3	Плов из птицы	300	31,95	26,11	42,91	534,43	ТТК № 10	
4	Кисель из сока плодового натурального	200	0,95	0,00	25,50	105,80	ТТК № 4	
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:	980	46,24	36,58	152,3	1110,38		
	Итого за день							218

Повар