

Утверждаю:



«17» Меню Меню 2023г.

Завтрак от 12 лет и старше

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|--------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 41 | |
| 2 | Сыр российский | 15 | 3,42 | 4,41 | 0 | 54 | 42 | |
| 3 | Голубцы ленивые | 200 | 14,77 | 10,85 | 22,85 | 248,61 | 298 | |
| 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: | 675 | 31,06 | 30,44 | 72,01 | 688,24 | | |

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 со сладким перцем | 100 | 0,9 | 4,7 | 4,3 | 66 | 22 | |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями/с птицей | 250/20 | 4,79 | 4,19 | 17,14 | 125,85 | 82 | |
| 3 | Птица тушёная | 120 | 16,81 | 11,62 | 1,99 | 180,34 | | |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | 164,7 | 321 | |
| 5 | Компот из ягод | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,49 | 111,4 | 373 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,32 | 139,8 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | | |
| | Итого за обед: | 1200 | 37,11 | 27,57 | 162 | 1035,79 | | |
| | Итого за день | | | | | | | 218 |

Повар

Утверждаю



« 17 » Меню 2023г.

Завтрак учащихся от 7 до 11 лет

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|--------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 41 | |
| 2 | Сыр российский | 10 | 2,32 | 2,94 | 0 | 36 | 42 | |
| 3 | Голубцы ленивые | 190 | 14,64 | 10,5 | 22,35 | 243 | 298 | |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 14,96 | 97,13 | 395 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | | |
| 6 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | | |
| 7 | Итого за завтрак: | 657 | 28,28 | 28,5 | 61,1 | 618,03 | | |

Обед учащихся от 7 до 11 лет

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 1 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,14 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | 82 | |
| 3 | Птица тушёная | 90 | 12,61 | 8,72 | 1,5 | 135,26 | | |
| 4 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23 | 142,35 | 318 | |
| 5 | Компот из ягод | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,49 | 111,4 | 373 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,1 | 116,5 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | | |
| | Итого за обед: | 1000 | 27,09 | 16,42 | 140,1 | 808,41 | | |
| | Итого за день | | | | | | | 178 |

Повар