



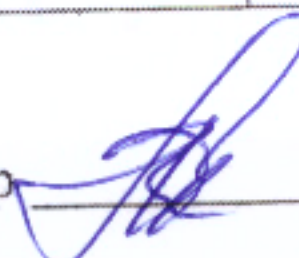
« 14 » июня 2023г.

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	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13	
2	Запеканка из печени с рисом	200	24,96	10,15	27,47	301,11	294	
3	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8	1167	
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
5	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
6	Итого за завтрак:	710	34,45	19,04	67,81	581,49		

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 белокачанной капусты	80	1,13	4,06	7,22	69,92	20	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,3	4,14	12,35	107,86	83	
3	Рыба(филе) отварная	100	17,65	0,69	0,76	80	242	
4	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,43	137,25	321	
5	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,04	34,34	110,8	378	
6	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41		
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5		
	Итого за обед:	860	35,27	15,03	131,9	770,83		
	Итого за день							178

Повар 



« 11 » август Меню 2023г.

Завтрак от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
1	Запеканка из печени с рисом	250	31,2	12,69	34,34	376,39	294	
2	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8	ТТК № 9	
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
4	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
5	Итого за завтрак:	700	40,24	17,93	73,26	616,39		

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 белокачанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	20	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	7,84	5,52	12,45	153,59	83	
3	Рыба(филе) отварная	120	21,19	0,82	0,92	96	242	
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7	321	
5	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,04	34,34	110,8	378	
6	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41		
7	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8		
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
	Итого за обед:	1080	44,37	18,81	152,55	943,79		218
	Итого за день							

Повар