

Утверждаю:



«2» 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	0,4	0,4	9,8	47		
2	Пудинг из творога (запеченный)/ со сметаной	210	30,54	23,02	49,04	525,5	235	
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	ТТК № 8	
4	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,45	46,6		
5	Кондитерское изделие	30	0	0	23,8	96		
6	Итого за завтрак:	560	34,04	25,14	110,39	805,1		

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	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160	62	
3	Биточки рыбные, запеченные	120	15,96	5,64	11,5	160,5	255	
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7	321	
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
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	163,1		
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
	Итого за обед:	1080	41,21	25,5	153,95	1024,8		
	Итого за день						218	

Повар

Утверждаю:



Меню
« 2 » *июль* 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	Флоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41		
2	Пудинг из творога (запеченный)/ со сметаной	150/10	22,97	17,64	36,87	297	235	
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	ТТК № 2	
4	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83	454	
5	Итого за завтрак:	520	28,87	23,39	96,44	614,83		

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	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	62	
3	Биточки рыбные, запеченные	100	13,3	4,7	9,5	133,75	255	
4	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,43	137,25	321	
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
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:	830	32,75	20,44	121,31	790,52		
	Итого за день							178

Повар