

Утверждаю:



« 19 » *июль* Меню 2023г.

Завтрак от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41		
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
3	Омлет с сыром	200	25,64	31,48	3,04	398,04	216	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	ТТК № 9	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
6	Итого за завтрак:	560	30,54	39,38	46,74	662,34		

Обед учащихся от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,3	13	
2	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,2	2,97	14,11	92,25	80	
3	Котлета рыбная, запеченная	120	15,96	5,64	11,5	160,5	255	
4	Гарнир сложный (макаронные изделия отварные/ капуста тушеная)	180	5,12	5,43	26,51	175,25	ТТК № 16	
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
6	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
7	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1		
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
	Итого за обед:	1190	40,08	26,54	155,39	1012,5		
	Итого за день						218	

Повар

Утверждаю



« 19 » Меню *школа* 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	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41		
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
3	Омлет с сыром	180	19,85	26,77	2,96	332,35	216	
4	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8	1167	
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
6	Итого за завтрак:	330	23,99	34,61	41,48	573,35		

Обед учащихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13	
2	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,2	2,97	14,11	92,25	80	
3	Котлета рыбная, запеченная	100	13,3	4,7	9,5	133,75	255	
4	Гарнир сложный (поре картофельное и капуста тушёная)	150	3,07	4,82	17,28	124,94	932 ⁴	
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
6	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5		
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129		
	Итого за обед:	1070	32,86	22,32	128,13	840,42		
	Итого за день							178

Повар