



« 9 » июня 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 или ягоды свежие | 100 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | | |
| 2 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | | |
| 3 | Запеканка из творога/ со сметаной | 150/15 | 26,65 | 20,18 | 26,21 | 393,19 | 237 | |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 90 | ТТК № 2 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,15 | 13,07 | 58,25 | | |
| 6 | Итого за завтрак: | 505 | 31,27 | 25,93 | 67,23 | 626,44 | | |

Обед учащихся от 7 до 11 лет

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| 1 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | | |
| 2 | Суп картофельный/ с рыбой | 200/35 | 8,13 | 2,54 | 13,33 | 108,65 | 313 ⁴ | |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,44 | 14,17 | 15,75 | 252,5 | 305 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,44 | 4,2 | 30,05 | 179,44 | 205 | |
| 5 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,33 | 399 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,1 | 116,5 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | | |
| | Итого за обед: | 835 | 36,95 | 21,75 | 125,1 | 835,02 | | |
| | Итого за день | | | | | | | 178 |

Повар



« 9 » июня 2023г.

Завтрак от 12 лет и старше

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 1 | Фрукты или ягоды свежие (по сезону) | 100 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | | |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | |
| 3 | Запеканка из творога/ со сметаной | 200/10 | 35,33 | 25,6 | 34,7 | 510,3 | 237 | |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 90 | ТТК № 8 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | | |
| 6 | Итого за завтрак: | 550 | 40,38 | 34,98 | 78,39 | 788,2 | | |

Обед учащихся от 12 лет и старше

| № п/п | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность | № рецептур | Цена |
|-------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|----------------|------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | |
| 1 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | | |
| 2 | Суп картофельный/ с рыбой | 250 | 14,39 | 2,82 | 13,33 | 136,3 | 313 ⁴ | |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы | 120 | 18,53 | 17 | 18,9 | 303 | 305 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,53 | 5,04 | 36,06 | 215,33 | 205 | |
| 5 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,33 | 399 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,32 | 139,8 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | | |
| | Итого за обед: | 835 | 50,47 | 26,16 | 154,2 | 1041,26 | | |
| | Итого за день | | | | | | | 218 |

Повар