



« 1 » 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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		
2	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	42	
3	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
4	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	7,4	7,4	22,41	186	94	
5	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	ТТК № 1	
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2		
7	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	810	22,23	25,87	76,19	631,33		

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 свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36	15	
2	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,54	2,79	16,61	100,87	80	
3	Тефтели (2 - й вариант)	100	8,62	8,78	9,54	151,96	287	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	5,04	36,06	215,33	205	
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		
	Итого за обед:	910	25,8	22,53	141,98	862,92		
	Итого за день							178

Повар



« 1 » июль 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	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54	42	
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		
3	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	7,4	7,4	22,41	186	94	
4	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	ТТК № 14	
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8		
6	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00		
	Итого за завтрак:	735	24,45	27,05	76,79	648,93		

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 помидоров и огурцов	100	0,99	6,15	3,72	74,2	15	
2	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,54	2,79	16,61	100,87	80	
3	Тефтели (2 - й вариант)	100	8,62	8,78	9,54	151,96	287	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	5,04	36,06	215,33	205	
5	Компот из ягод	200	0,12	0,1	27,49	111,4	373	
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1		
7	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5		
	Итого за обед:	970	28,88	24,12	162,44	967,36		218
	Итого за день							

Повар