

Утверждено:



Согласовано: Директор



« 15 » июня 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 свежие (по сезону) | 100        | 0,8              | 0,2          | 10,6          | 52            |              |      |
| 2     | Масло сливочное           | 10         | 0,1              | 7,2          | 0,1           | 66            |              |      |
| 3     | Каша вязкая с изюмом      | 250        | 7,45             | 8,1          | 64,75         | 361,7         | 176          |      |
| 4     | Какао с молоком           | 200        | 4,08             | 3,54         | 16,58         | 114,53        | ТТК № 3      |      |
| 5     | Хлеб пшеничный            | 50         | 3,8              | 0,3          | 26,1          | 116,5         |              |      |
| 6     | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>610</b> | <b>16,23</b>     | <b>19,34</b> | <b>118,13</b> | <b>710,73</b> |              |      |

**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     | Огурец свежий                          | 50          | 0,35             | 0,05         | 0,95          | 5,5          |              |      |
| 2     | Помидор свежий                         | 50          | 0,55             | 0,1          | 1,9           | 12           |              |      |
| 3     | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 250         | 2,73             | 5,95         | 13,68         | 119,25       | 59           |      |
| 4     | Гуляш                                  | 50/50       | 12,89            | 10,18        | 3,27          | 156,25       | 277          |      |
| 5     | Каша вязкая (гречневая)                | 180         | 5,59             | 5,11         | 25,1          | 168,6        | 314          |      |
| 6     | Компот из свежих плодов                | 200         | 0,16             | 0,16         | 23,88         | 97,6         | 372          |      |
| 7     | Хлеб пшеничный                         | 60          | 4,56             | 0,36         | 31,32         | 139,8        |              |      |
|       | Хлеб ржаной                            | 70          | 4,76             | 0,84         | 32,48         | 150,5        |              |      |
|       | Сок натуральный                        | 200         | 1,50             | 0,00         | 22,80         | 97,20        |              |      |
|       | <b>Итого за обед:</b>                  | <b>1160</b> | <b>33,09</b>     | <b>22,75</b> | <b>155,38</b> | <b>946,7</b> |              |      |
|       | <b>Итого за день</b>                   |             |                  |              |               |              | <b>218</b>   |      |

Повар



« 15 » мая 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        | 0,8              | 0,2         | 10,6         | 52            |              |      |
| 2     | Масло сливочное          | 10         | 0,1              | 7,2         | 0,1          | 66            |              |      |
| 3     | Каша вязкая с изюмом     | 200        | 5,96             | 6,48        | 51,8         | 289,75        | 176          |      |
| 4     | Какао с молоком          | 200        | 4,08             | 3,54        | 16,58        | 114,53        | ТТК № 3      |      |
| 5     | Хлеб пшеничный           | 30         | 2,25             | 0,18        | 15,69        | 69,9          |              |      |
| 6     | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>540</b> | <b>13,19</b>     | <b>17,6</b> | <b>94,77</b> | <b>592,18</b> |              |      |

**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     | Огурец свежий                          | 40         | 0,28             | 0,04         | 0,76          | 4,4          |              |            |
| 2     | Помидор свежий                         | 40         | 0,44             | 0,08         | 1,52          | 9,6          |              |            |
| 3     | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 250        | 2,73             | 5,95         | 13,68         | 119,25       | 59           |            |
| 4     | Гуляш                                  | 50/50      | 12,89            | 10,18        | 3,27          | 156,25       | 277          |            |
| 5     | Каша вязкая (гречневая)                | 150        | 4,66             | 4,26         | 20,92         | 140,5        | 314          |            |
| 6     | Компот из свежих плодов                | 200        | 0,16             | 0,16         | 23,88         | 97,6         | 372          |            |
| 7     | Хлеб пшеничный                         | 50         | 3,8              | 0,3          | 26,1          | 116,5        |              |            |
|       | Хлеб ржаной                            | 50         | 3,4              | 0,6          | 23,2          | 107,5        |              |            |
|       | Сок натуральный                        | 200        | 1,50             | 0,00         | 22,80         | 97,20        |              |            |
|       | <b>Итого за обед:</b>                  | <b>780</b> | <b>29,86</b>     | <b>21,57</b> | <b>136,13</b> | <b>848,8</b> |              |            |
|       | <b>Итого за день</b>                   |            |                  |              |               |              |              | <b>178</b> |

Повар