

Меню  
" 09 " ноябрь 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю  
Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	79,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,95	120	H	5,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>		<b>122,63</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>24,92</b>	<b>18,20</b>	<b>130,32</b>	<b>785,92</b>		<b>103,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>13,75</b>	<b>11,49</b>	<b>34,01</b>	<b>344,73</b>		<b>66,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1650</b>	<b>58,33</b>	<b>51,08</b>	<b>237,88</b>	<b>1708,55</b>		

Ст. повар

*Анна Сидорова*



Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ № 11  
Имени братьев Игнатьевых

Меню

"09" ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	105,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	358	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>20,85</b>	<b>22,54</b>	<b>82,19</b>	<b>627,94</b>		<b>154,47</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>		<b>118,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
		320	16,59	13,79	35,84	395,42		91,41
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>16,59</b>	<b>13,79</b>	<b>35,84</b>	<b>395,42</b>		<b>91,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,26</b>	<b>56,56</b>	<b>262,09</b>	<b>1886,66</b>		

Ст. повар

*С.В. Иванова*