



Утверждено
Директор

Меню

" 11 " октябрь 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 180 | 26,62 | 21,85 | 32,09 | 539,86 | 223 | 76,05 |
| | Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | Н | 3,25 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | | 520 | 30,31 | 23,40 | 68,95 | 712,08 | 78 | 106,43 |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 2,72 | 4,40 | 4,80 | 78 | 119 | 5,73 |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 | 6,55 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 240 | 16,42 | 15,17 | 35,06 | 455,23 | 258/1 | 86,99 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 3,32 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | Н | 4,59 |
| Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | |
| | | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | | 111,17 |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 100 | 10,10 | 15,64 | 1,91 | 190,63 | 211 | 52,74 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,90 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | 420 | 13,08 | 16,24 | 41,57 | 364,79 | | 84,10 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| | | 1725 | 68,79 | 60,22 | 210,21 | 1869,3 | | |

Ст. повар *Рубанова Марина*



Утверждаю
 МАОУ «Школа № 10 имени братьев Игнатовых»
 Директор: *С.И. Игнатов*

Меню
 " 11 " октября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 200 | 20,12 | 19,00 | 54,00 | 428,5 | 223 | 88,73 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,4 | Н | 6,50 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 4,76 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 25,32 | 21,50 | 101,24 | 654,78 | | 124,05 |
| ОБЕД | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 3,40 | 5,50 | 6,00 | 97,5 | 119 | 8,59 |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | 71 | 10,92 |
| | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами | 280 | 19,15 | 17,70 | 40,91 | 531,1 | 258/1 | 108,73 |
| | 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 | Н | 4,76 |
| Хлеб ржаной 40 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 4,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 28,85 | 24,24 | 105,85 | 885,92 | | 140,32 |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 150 | 12,20 | 16,30 | 4,85 | 248,29 | 211 | 79,10 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 15,97 | 17,00 | 49,34 | 443,81 | | 111,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 68,14 | 62,74 | 266,43 | 1934,86 | | |

Ст. повар *А.Ф. Бабакина*