

Утверждаю директор

Школа №



Меню

« 16 » мая 2023г.

День 7

Завтрак учащихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	2,91
2	Плов из свинины	200	15,10	14,80	34,96	342	265	60,79
3	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	4,81
4	Хлеб пшеничный	35	2,52	0,28	17,22	82,25	Н	2,24
5	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,40
	Дополнительное питание: Фрукт (груша, апельсин, банан)							38
	Итого за завтрак	515	19,63	17,68	83,30	577,03		110,15

Обед учащихся 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119	6,01
2	Морковь, тушенная с луком	60	1,06	4,57	6,80	73,34	319	7,82
3	Тефтели 2-й вариант	100/10	9,80	9,84	12,06	204,56	279	47,07
4	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202	15,82
5	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	10,14
6	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н	1,28
7	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,10
8	Фрукты св. (яблоко, груша, апельсин)	100	0,40	0,30	10,30	47	338	15,60
	Дополнительное питание: Фрукт (груша, апельсин, банан)							38
	Итого за обед	860	25,88	28,38	124,46	835,02		143,84

Повар

И.И. Баволадисов



Меню
« 16 » _____ мая _____ 2023г.
от 11 лет и старше 1 смена
7 день

№ п/п	Наименование блюд <u>Завтрак:</u>	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	4,93
2	Плов из свинины	200	15,10	14,80	34,96	342	265	60,79
3	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	4,81
4	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н	2,56
5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,10
	Итого за завтрак	570	21,11	19,43	94,26	641,36		75,19

Повар *Дачкина Людмила*