

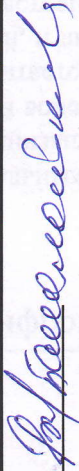
Утверждаю
Директор

МБОУ МО «Средняя общеобразовательная школа №18 г. Ижевск»
Ижевск, 16 октября 2024 г.

Меню
" 16 " октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	82,75
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	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								
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	520	21,80	18,65	85,46	557,87		106,05
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
	Компот из свежих плодов	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	103,76
	Хлеб пшеничный 45	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной 40	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
		40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
		785	25,40	20,58	99,69	792,43		135,70
	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	70,55
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	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
		420	11,11	11,47	42,89	339,69		107,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар 



Утверждаю
Директор _____

Меню
"16 " октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	94,20
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	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		122,84
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	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	120,50
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,85	24,24	105,85	885,92		160,93
	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	100,13
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	15,97	17,00	49,34	394,16		137,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар *В. В. Мещеряков*