



Утверждаю
 Директор
 СОШ № 10
 имени братьев Игнатовых

Меню

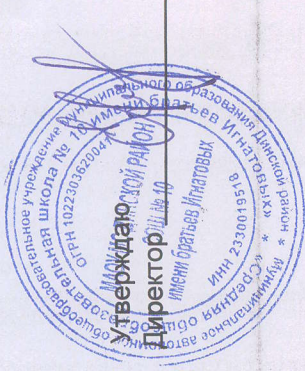
" 29 " сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты (завтрак)** | 40 | 0,76 | 2,04 | 3,42 | 35,85 | 47 | 2,48 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | 249 | 71,09 |
| | Пюре картофельное (завтрак) | 100 | 2,17 | 3,25 | 14,69 | 97,97 | 312 | 10,85 |
| | 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 | H | 3,06 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 2,28 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 19,93 | 19,18 | 83,72 | 585,14 | | 119,23 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,30 | 2,36 | 16,56 | 97,64 | 103 | 9,93 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | 271 | 87,00 |
| | Рагу из овощей (обед) | 200 | 3,58 | 11,54 | 19,58 | 198,3 | 143 | 22,14 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,78 | 349 | 4,65 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,90 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 765 | 26,52 | 32,94 | 102,64 | 800,54 | | 130,21 |
| ПОЛДНИК | Пирожки по-домашнему с картошкой | 80 | 6,40 | 8,80 | 32,00 | 248 | H | 31,20 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 7,06 | 9,20 | 49,04 | 325,82 | | 49,31 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1735 | 53,51 | 61,32 | 235,40 | 1711,5 | | |

Ст. повар

Людмила Ивановна



Меню

" 29 " сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты (завтрак)** | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,06 | 47 | 4,96 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | 249 | 71,09 |
| | Пюре картофельное (завтрак) | 150 | 2,78 | 4,38 | 17,85 | 122,38 | 312 | 16,28 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | 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 |
| Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 680 | 21,63 | 21,47 | 97,29 | 662,52 | | 129,61 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,87 | 2,95 | 20,70 | 122,05 | 103 | 14,89 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | 271 | 87,00 |
| | Рагу из овощей (обед) | 250 | 4,47 | 14,42 | 24,47 | 247,88 | 143 | 33,22 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,78 | 349 | 4,65 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 3,06 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 27,26 | 36,33 | 109,41 | 863,89 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки по-домашнему с картошкой | 100 | 8,00 | 11,00 | 40,00 | 310 | H | 39,00 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| | Фрукты св, (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 8,66 | 11,40 | 57,04 | 396,24 | | 57,11 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1940 | 57,55 | 64,22 | 263,74 | 1922,63 | | |

Ст. повар *Ю. С. Павлов*