



от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	56,02
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57	17,72
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240	20,31
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		506	22,87	27,36	60,15	580,71		99,77
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76	14,73
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282	87,57
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336	30,75
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	7,54
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151	8,61
Мороженое Пломбир		80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	28,81	27,51	121,5	848,37		229,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	51,68	54,87	181,65	1429,08		329,55





ТВЕРЖДАЮ

Меню

" 3 " июля 2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	74,69
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57	19,7
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	20,31
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	25,14	28,97	71,96	694,35		125,37
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76	18,41
	Котлеты мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282	97,3
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	36,89
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	18,85
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348	8,37
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	10,68
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05		263,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4		388,94

Повар

