



УТВЕРЖАЮ

Меню

"4" июль

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235	75,27
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	4,88
	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
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	15,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	25,25	17,30	92,92	634,17		101,73
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772	10,91
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247	79,046
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172	21,018
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	12,46
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	3,21
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	2,51
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		876	27,54	24,93	120,11	785,75		213,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92		315,38



Повар



УТВЕРЖДАЮ

Меню
"Н. Шок" 2025

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием, № пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235	142,17
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392	5,42
	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
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	10,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76		169,16
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772	13,64
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	92,22
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	33,63
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2	18,85
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	4,54
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878	6,13
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	22,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	31,43	28,24	136,56	897,49		253,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25		422,67

Повар

