УТВЕРЖДАЮ

Директор С.Ю. Орехова

Меню

"9" января 2025г

от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	30,93
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205	14,95
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	17,51
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**501**	**15,15**	**24,02**	**71,32**	**564,95**		**73,99**
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	22,74
	Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8	83,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205	25,92
	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
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	21,99
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**971**	**27,26**	**26,45**	**133,42**	**885,65**		**242,76**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1472**	**42,41**	**50,47**	**204,74**	**1450,6**		**316,75**

Повар

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛДП
МАОУ СОШ № 3 О.Ю.Орехова

Меню

"9" июня 2025г

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41	30,93
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205	18,69
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204	21,01
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**551**	**18,3**	**29**	**83,52**	**671,93**		**86,72**
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	28,43
	Гуляш из мяса (свинина)	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8	93,32
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205	31,1
	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
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	21,99
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	62,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1143**	**31**	**30,47**	**158,1**	**1036,19**		**275,13**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1694**	**49,3**	**59,47**	**241,62**	**1708,12**		**361,85**

Повар _____