



от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236	104,31
	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
	Какао с молоком	200	4,72	4,09	11,36	104,17	240	20,31
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1	9,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	27,89	18,96	83,28	624,87		140,33
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2	14,12
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304	82,51
	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 сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376	38,31
ИТОГО ЗА ОБЕД		716	23,36	23,84	127,02	820,53		153,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4		293,45





УТВЕРЖДАЮ

Меню

" 11 " июня 2025г.

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	236	127,49
	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
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	20,31
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	8,27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	33,71	22,61	100,49	843,86		166,74
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2	17,65
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	95,54
	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 сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376	47,86
ИТОГО ЗА ОБЕД		908	33,28	34,95	157,83	1084,53		190,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	66,99	57,56	258,32	1928,39		357,31

Повар

