



УТВЕРЖДАЮ
 Мельникова О.В.

Меню на 13.03.2023г. для 1ч

Завтрак

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	1-5 классы						6-12 классы					
			Вес блюдо, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	Вес блюдо, г	Энерг. ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
1	279	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	9,21	35,17	72,46	230	345,86	20,46	10,59	40,45	95,02
2	406	Соус молочный	50	69,55	1,89	4,68	8,50	5,79	50	69,65	1,89	4,68	15,00	5,79
3	462	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,37	200	94,00	3,60	2,90	25,00	10,37
4	82	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,00	100	59,50	1,26	0,28	11,34	7,00
5	69	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60	176,00	8,30	14,78	27,26	19,95	85	245,10	7,70	10,09	22,80	24,55
		Итого	610	699,80	32,84	31,85	107,27	115,57	665	814,11	34,91	28,54	114,59	142,73

Обед

1	148	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	60	10,40	0,72	0,01	1,36	5,99	100	12,90	1,60	1,10	3,00	9,98
2	95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	200	126,00	1,46	4,00	8,52	13,22	250	197,00	2,17	4,45	12,03	16,55
3	375	Плов из мяса птицы	230	293,19	11,52	9,41	31,51	32,74	280	338,55	11,33	10,19	34,52	32,74
4	495	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,92	180	99,80	0,44	0,00	27,00	2,92
5	573	Хлеб ржаной / пшеничный йод	80	163,60	5,68	0,80	33,04	4,96	120	211,00	6,53	1,04	35,95	7,44
		Итого	750	692,99	19,82	14,22	101,43	59,83	930	859,25	22,07	16,78	112,50	69,63
		Итого		1392,79	52,66	46,07	208,70	175,40		1673,36	56,98	45,32	227,09	212,36