

Седова И.А.



16.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	150	8,03	8,12	7,37	164,46	229	8,19
	Пюре картофельное	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312	64,74
	Чай с молоком	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145	12,93
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,28	22,58	103,95	Н	5,59
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	57,6	н	3,81
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	18,87	15,59	77,93	551,92		92,51
ОБЕД	Суп картофельный	200	1,96	2,32	15,4	90,56	77	10,89
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,51	4,87	46,17	53	12,26
	Тефтели мясные	110	6,72	10,21	11,18	204,32	278	61,80
	Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,31	34,25	215,45	203	27,27
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,25	20,07	94,73	н	22,10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	12,72	61,19	Н	2,45
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,16	27,03	111,13	184	1,73
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,7	н	6,8
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	20,31	22,22	111,58	769,06		153,65	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	11,64	12,36	17,54	238,76	223	31,71
	Хлеб ржаной	10	0,66	1,21	4,24	19,2	Н	1,3
	Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	0,09	9,52	55,69	145	16,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	13,9	13,66	31,33	313,65		50,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1825	53,08	51,47	220,81	1634,63		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1
им И.Д. Бувальцева
МО Кореновский район



Седова И.А.

Меню
16.09.2025г

Возрастная категория: от 12
лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Рыба тушенная в томате с овощами	200	10,38	10,83	8,0	209,97	229	8,19
	Пюре картофельное	200	3,82	7,04	25,74	170,22	312	64,74
	чай с молоком	200	1,6	3,88	9,52	55,69	145	12,93
	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,25	30,11	138,6	Н	5,59
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,26	16,96	76,8	Н	3,81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	23,03	22,26	90,33	651,28		100,14
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,45	2,9	19,26	113,22	77	10,89
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,18	8,11	76,95	53	12,26
	Тефтели мясные	110	6,8	10,21	11,78	206,42	278	61,80
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	7,56	41,14	251,22	203	27,27
	Хлеб пшеничный	60	5,34	0,25	6,78	161,7	Н	22,10
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,37	35,13	38,4	Н	2,45
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,35	8,48	27,09	184	1,73
	яблоко	100	0,40	0,40	8,1	47	н	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	24,9	25,77	138,78	918		147,65
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	160	19	15,82	21,44	307,56	223	62,31
	Чай с молоком и сахараом	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145	16,28
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,29	6,36	28,8	н	1,75
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	16,86	17,03	37,35	376,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	82,51	65,06	250,29	1947,12		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.