

МЕНЮ

25.01.2023

Для предоставления питания учащимся 7-11 лет



| Номер рецептуры | Наименование | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность, Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------------------|---|----------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 19/2008 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ | 60 | 63 | 0,42 | 6,00 | 1,40 |
| 312/2008 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ФИЛЕ КУРЫ) | 50/40 | 149 | 10,90 | 8,00 | 7,80 |
| 331/2008 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 191 | 5,50 | 4,80 | 31,30 |
| 431/2008 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 62 | 0,30 | 0,10 | 15,20 |
| к/к/ | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 45 | 2,00 | 1,06 | 8,37 |
| Итого за ЗАВТРАК - 96-90 руб. | | 530 | 510 | 19,12 | 19,96 | 64,07 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 51/2008 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 74 | 0,84 | 6,06 | 3,96 |
| 100/2008 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФИЛЕ КУРЫ | 200/5 | 97 | 4,18 | 2,80 | 16,00 |
| 306/2008 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 448 | 18,58 | 17,40 | 46,92 |
| 436/2008 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 105 | 0,20 | 25,70 | 8,37 |
| к/к/ | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 45 | 2,00 | 1,06 | 8,37 |
| 338/2011 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 52 | 0,44 | 0,44 | 10,78 |
| Итого за ОБЕД - 145-30 руб. | | 830 | 821 | 26,24 | 27,76 | 111,73 |

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор

МЕНЮ

25.01.2023

ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ



| Номер рецептуры | Наименование | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность, Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|--|----------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД | | | | | | |
| 83/1996 | СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ | 20/80 | 146 | 4,80 | 8,12 | 13,32 |
| 100/2008 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ | 250/10 | 292 | 8,50 | 11,80 | 37,40 |
| 9.212./2005 | СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ | 100 | 457 | 20,37 | 16,10 | 32,74 |
| 351/2008 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 171 | 4,60 | 9,00 | 17,40 |
| 436/2008 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 105 | 0,20 | 0,20 | 25,70 |
| к/к/ | ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 108 | 4,80 | 2,55 | 20,10 |
| к/к/ | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 115 | 3,20 | 1,85 | 20,78 |
| к/к/ | БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 105 | 3,00 | 1,00 | 42,00 |
| Итого за КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД - 284-70 руб. | | 1 160 | 1 499 | 49,47 | 50,42 | 209,44 |

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор