

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 17.04.2025

ДЕНЬ 4

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
60	Салат из белокачанной капусты н/у <i>капуста нового урожая, лук зеленый, морковь., сахар-песок, масло растительное., соль поваренная йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	45
119/6	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	203,01
80	Котлета рыбная (горбуша) <i>горбуша, хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль поваренная йодированная</i>	Калорийность-147, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-7	234,09
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Калорийность-533, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-76

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
172/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый</i>	Калорийность-129, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
60	Салат из свежих помидоров <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное., соль поваренная йодированная</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	23
100/50	Плов из птицы или кролика <i>куриная грудка, крупа рисовая, морковь., масло растительное., лук репчатый, томат-паста, соль поваренная йодированная</i>	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-28	291
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	299,01
35	Хлеб ржаной	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	302
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Обед Калорийность-674, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-96

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: 17.04.2022

ДЕНЬ 4
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
192/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-17	104
50	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	23
100/50	Плов из птицы или кролика куриная грудка, крупа рисовая, морковь., масло растительное., лук репчатый, томат-паста, соль поваренная йодированная	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-28	291
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	299,01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-94	
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар