

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 18.09.2015

ДЕНЬ 5

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
116/4	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31	305
55/50	Фрикадельки в соусе (говядина) говядина 1 кат., сметана, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый	Калорийность-285, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-12	280
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
15	Печенье	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	521
Итого за		Калорийность-688, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-92	122,42

Итого стоимость комплексного завтрака:

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
200	Рассольник ленинградский (кр. перловая) картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль поваренная йодированная, лист лавровый	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	96
150	Картофель и овощи, тушенные в соусе) картофель, масло растительное, сметана, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-201, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-25	142,01
80	Котлета из филе индейки филе индейки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	54,02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	299,01
29	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	302
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377

Итого за Обед Калорийность-775, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-99

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 18.04.2015

ДЕНЬ 5
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Рассольник ленинградский (кр. перловая) картофель, огурцы консервированные, морковь., крупа перловая, лук репчатый, масло растительное., сметана., соль поваренная йодированная, лист лавровый	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
150	Картофель и овощи, тушенные в соусе картофель, масло растительное., сметана., морковь., лук репчатый, мука пшеничная в с, лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-201, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-25	142,01
80	Котлеты из филе индейки филе индейки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-251, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	54,02
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
18	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	302
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Обед Калорийность-754, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-92

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар