

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: 23.08.2025

ДЕНЬ 8

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
150	Картофель и овощи, тушенные в соусе картофель, мясо растительное, сметана, морковь, лук репчатый, специи растительные, соль поваренная, перец черный, специи ароматизатор, консерванты	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-25	142
73/7	Котлеты, биточки, шницели (курица) филе курицы, хлеб пшеничный, сахар рафинированный, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-12	268
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	299,01
200	Чай с молоком или сливками чай черный, сахар-песок, чай зеленый	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	378
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521

Итого за Калорийность-671, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-87

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, мясо растительное, соль поваренная, специи ароматизатор, консерванты	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	103
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом гречка гречневая, масло сливочное, специи ароматизатор, консерванты	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе курицы, масло, масло растительное, масло сливочное, специи ароматизатор, консерванты	Калорийность-134, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-3	247
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	299,01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302

Итого за Обед Калорийность-779, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-101

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар



"УТВЕРЖДАЮ":

НП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: 13.04.2015

ДЕНЬ 8
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	из, нем, сахара, белки (г), углеводов (г), клетчатки (г), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная, специи	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	103
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом гречка, гречневая каша, масло сливочное, соль поваренная, специи	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
62/38	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе курицы, специи, растительное масло	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	299,01
50	Хлеб ржаной	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	302
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521

Итого за Обед Калорийность-995, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-152

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар