

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



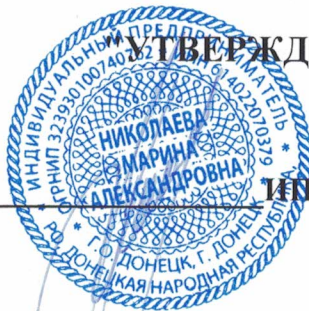
Дата: 24.04.2025

ДЕНЬ 9
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
60	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	23
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282,03
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	299,01
25	Хлеб ржаной	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	302
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Обед Калорийность-878, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-110
Итого стоимость комплексного обеда: 153,00

Повар



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: 24.04.2025

ДЕНЬ 9

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 капуста нового урожая, лук зеленый, морковь., сахар-песок, масло растительное., соль поваренная йодированная, лимонная кислота	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	45
143/7	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	203,01
80	Котлета рыбная(филе минтая) минтай (филе мороженное), хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-8	234,05
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	299,01
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-21	389
Итого за		Калорийность-564, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-88	
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 картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь., яйца куриные, томат-паста, масло растительное., соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый	Калорийность-129, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	104
60	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	23
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная "артек", масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный., масло растительное., масло сливочное.	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282,03
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
22	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	302
180	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-104, Углеводы-25	349
Итого за Обед		Калорийность-890, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-115	
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар