

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 25.04.2022

ДЕНЬ 10

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецепта
Завтрак			
60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-2	71,01
96/4	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное.	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26	305
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	299,01
200	Компот из свежих плодов яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	342
75/30	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	Калорийность-294, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-36	222,01

творог 9% жирности, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло сливочное., сухари панировочные, сметана., ванилин

Итого стоимость комплексного завтрака:

Итого за Калорийность-599, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-100

122,42

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецепта
Обед			
200	Борщ зеленый картофель, щавель консервированный, свекла., лук репчатый, масло растительное., яйца куриные, сметана., мука пшеничная в/с, сахар-песок, соль., лист лавровый	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	85
130/70	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами куриные порционные части, картофель, соус сметанный с томатом, морковь., лук репчатый, масло растительное., горошек зеленый консервированный	Калорийность-359, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-20	292,01
53/5	Омлет натуральный яйца куриные, молоко., масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1	210
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	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
25	Печенье	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	521

Итого за Обед Калорийность-865, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-91

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 25.04.2025

ДЕНЬ 10
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецепта
Обед			
250	Борщ зеленый картофель, щавель консервированный, свекла., лук репчатый, масло растительное., яйца куриные, сметана., мука пшеничная в с, сахар-песок, соль., лист лавровый	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
80	Салат из редиса редис свежий, лук зеленый, яйца куриные, масло растительное.	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-1	30
130/70	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами куриные порционные части, картофель, соус сметанный с томатом, морковь., лук репчатый, масло растительное., горошек зеленый консервированный	Калорийность-359, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-20	292,0
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-23	299,0
40	Хлеб ржаной	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	302
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Обед Калорийность-821, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-94

Итого стоимость комплексного обеда:

153,0

Повар