



"УТВЕРЖДАЮ":

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО":

Дата: 19.05.2025

ДЕНЬ 6

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	70
150/10	Каши рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/50	Мясо тушеное (курица) филе грудки, томат-паста, масло растительное., морковь., лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная	Калорийность-145, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4	256,01
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	299,01
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377

Итого за Завтрак Калорийность-596, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-79

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			
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, лук репчатый, морковь., масло растительное., соль., лист лавровый	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16	102
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
143/7	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	203,02
73/7	Котлеты, биточки (особые) с маслом) говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., масло растительное.	Калорийность-244, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-11	269,01
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
27	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	302
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389

Итого за Обед Калорийность-871, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-114

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: 19.05.2025

ДЕНЬ 6
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, лук репчатый, морковь., масло растительное., соль., лист лавровый	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	102
80	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	1,01
143/7	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия высшего сорта, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	203,02
73/7	Котлеты, биточки (особые) с маслом) говядина 1 кат., филе грудки, хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., масло растительное.	Калорийность-244, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-11	269,01
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	299,01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377

Итого за Обед Калорийность-931, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-121

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар