

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



В. И. Бовк

Дата: 10.05.2025

ДЕНЬ 7

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
15	Сыр (порциями)	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15,01
40	Яйца вареные яйца куриные, соль поваренная йодированная	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
200/10	Каша жидкая из манной крупы с маслом молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная йодированная	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	181
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	299,01
200	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	349
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Углеводы-10	500,03

Итого за Завтрак Калорийность-620, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89

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	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сметана, сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная, лист лавровый	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	82
150/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай) минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,02
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	299,01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
180	Кофейный напиток с молоком 1 молоко, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	379

Итого за Обед Калорийность-786, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-108

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



В.М. Вовк

Дата: 10.05.2025

ДЕНЬ 7
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем свекла., капуста белокочанная, картофель, морковь., лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сметана., сахар-песок, мука пшеничная в/с, соль поваренная йодированная, лист лавровый	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
80	Салат из свеклы с огурцами солеными свекла., огурцы консервированные, горошек зеленый консервированный, масло растительное., лук репчатый	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	55
150/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом крупа рисовая, масло сливочное., соль.	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай) минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль., лимонная кислота	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,02
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	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-828, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-112

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар