

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Е.С. Кузьменко

Дата: 30.04.2025

ДЕНЬ 3
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло растительное, лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	103
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
62/38	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе грудки, соус молочный (для подачи к блюду), масло растительное	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	153,00
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.



Дата: 30.04.2025

ДЕНЬ 3

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное., соль поваренная йодированная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1	20
115/5	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко., масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-17	128
70	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный., масло растительное., масло сливочное.	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-9	282,01
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	299,01
200	Компот из смеси сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	349

Итого за Калорийность-584, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-73

Итого стоимость комплексного завтрака:

122,42

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло растительное., лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	103
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное., соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
50/30	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе грудки, молоко., масло растительное., масло сливочное., мука пшеничная в/с, сахар-песок	Калорийность-134, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-3	247
180	Ряженка	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8	386,02
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	299,01
28	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	302
25	Печенье	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	521

Итого за Обед Калорийность-830, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-110

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

[Подпись]