

МЕНЮ

07.09.2022

МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЕЙ

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Энергетическая ценность, ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
5/2008	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ ВАРЕНОЙ	40	105	3,63	6,78	13,36
206/2010	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	313	12,60	12,10	27,56
431/2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	62	0,30	0,10	15,20
к/к/	БАНАН СВЕЖИЙ	180	95	2,70	0,90	37,80
Итого за ЗАВТРАК - 87-45 руб.		575	575	19,23	19,88	93,92
ОБЕД						
1.49/2005	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	54	0,86	3,18	5,28
84/2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	77	2,50	4,50	6,43
304/2012	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРЫ)	240	325	13,20	14,60	33,80
442/2008	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	93			23,30
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	72	3,20	1,70	13,40
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	115	3,20	1,85	20,78
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%	1/100	87	5,00	2,50	8,50
Итого за ОБЕД - 131-17 руб.		885	823	27,96	28,33	111,49
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД						
52/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	130	5,30	9,70	5,00
84/2008	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	205	7,30	9,80	9,10
304/2012	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРЫ)	300	505	17,80	21,60	64,80
394/2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	118	0,20	0,20	27,90
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	112	4,40	0,80	21,80
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	115	3,20	1,85	20,78
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%	1/100	87	5,00	2,50	8,50
438/2011	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	75	228	6,00	2,25	49,50
Итого за КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД - 218-62 руб.		1 140	1 500	49,20	48,70	207,38

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор