

МЕНЮ

03.03.2022

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:



МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЕЙ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Энергетическая ценность, ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК - 65						
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ					
190/2008	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	166	8,18	9,20	9,60
433/2008	КАКАО С МОЛОКОМ	175	235	6,96	7,60	39,90
338/2011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	134	2,90	2,50	24,80
Итого за ЗАВТРАК - 65 руб.		100	52	0,44	0,44	10,78
		515	587	18,48	19,74	85,08
ОБЕД - 114						
357/2008	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ГАРНИРОМ/ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ, МОРКОВЬ, КАРТОФЕЛЬ/С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	10/70	63	4,00	2,00	6,36
91/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ					
282/2010	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/5	102	2,33	4,15	13,62
350/2008	РАГУ ОВОЩНОЕ	90	275	12,00	12,10	24,13
411/2008	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	119	3,50	6,70	11,50
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	113	0,10	0,10	34,10
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	36	1,60	0,85	6,70
Итого за ОБЕД - 114 руб.		40	115	3,20	1,85	20,78
		785	823	26,73	27,75	117,19
ОБЕД - 179						
20/209/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	100/20	112	4,80	5,18	10,05
91/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ (ФИЛЕ) И СМЕТАНОЙ					
269/2010	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	250/10/5	165	5,68	5,90	17,10
321/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	273	12,50	10,20	32,60
406/2008	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200/5	176	7,70	13,50	10,10
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	151	0,70	0,10	37,00
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	108	4,80	2,55	20,10
к/к/	БАНАН СВЕЖИЙ	50	144	4,00	2,33	25,99
695/1996	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	200	105	3,00	1,00	42,00
Итого за ОБЕД - 179 руб.		75	263	6,20	10,05	20,05
		1 275	1 497	49,38	50,81	214,99

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор