



Меню на 13.11.2024 г.

Завтрак

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	45	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80	20,48	1,05	0,19	3,64	8,19	100	25	1,31	0,24	4,55	10,26
2	278	Тефтели мясные под томатным соусом	110	82,37	4,27	4,77	5,59	23,81	110	82,37	4,27	4,77	5,59	23,81
3	302	Каша вязкая (гречневая)	150	142,8	7,8	3,6	39	10,34	180	171,36	9,36	4,32	46,8	13,49
4	376	Фруктовый чай	200	60,46	0,6	0,4	10,4	4,9	200	60,5	0,6	0,4	10,4	4,9
		Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,37	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,37
5		Хлеб ржаной	25	51,2	1,66	0,3	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	2,04
6		Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25	195	2,12	2,82	17,42	4,75	38	296,4	3,22	4,28	33,09	7,22
		Итого	630	646,07	20,2	12,42	106,57	55,77	703	801,03	23,79	14,77	135,13	64,09

Обед

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	12,24
2	103	Суп с макаронными изделиями	250	106,81	2,38	5,08	12,9	9,39	250	106,81	2,38	5,08	12,9	9,39
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	6,53	11,22	32,46	110	165,06	9,61	7,98	13,71	37,46
	125	Картофель отварной	150	141,42	2,86	5,61	19,86	13,04	180	169,71	3,43	6,74	23,84	14,28
	343	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,27	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,27
5		Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,56	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
6		Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
	338	Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
		Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	35	200	84,93	1	0	20,23	12
		Итого	1175	866,11	21,87	18,89	153,01	117,29	1270	941,77	24,81	21,55	162,74	106,76

Полдник

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	541	Булочка ванильная	60	179	5,3	9,25	28,8	7,24	120	358	10,6	18,5	57,6	13,09
2	3	Бутерброд с сыром "голландский" и маслом сливочным	20/15/5	179,61	6,23	8,41	19,75	17,41						
3		Сок плодово-ягодный	200	84,93	1	0	20,23	12	200	84,93	1	0	20,23	12
4	3	Бутерброд с маслом сливочным							20/5	112,2	3,9	5,2	12,3	17,41
		Итого	300	443,54	12,53	17,66	68,78	36,65	345	555,13	15,5	23,7	90,13	42,5

Начальник производства

Морозова Е.С.

