

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 7

МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Борщ зеленый <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
160/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
90/15	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай). <i>минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,06
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
46	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	302
222	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай.</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	377
Итого за Обед		Калорийность-888, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-133	

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

МЕНЮ (Платное питание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Борщ зеленый <i>картофель, щавель консервированный, свекла, лук репчатый, масло растительное, яйца куриные, сметана, мука пшеничная в с, сахар-песок, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	85
100	Винегрет овощной. <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	67
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	299,01
125/7	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18	128
90	Котлета рыбная (горбуша). <i>горбуша, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло сливочное, соль.</i>	Калорийность-162, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	234,03
200	Чай с сахаром. <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-84	

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____