

"УТВЕРЖДАЮ":



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: _____

ДЕНЬ 10

МЕНЮ (5-11 класс льготная категория)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Рассольник ленинградский (кр. перловая) <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
160	Капуста тушеная, <i>капуста белокачанная, томат-паста, масло растительное, лук репчатый, сахар-песок, морковь, мука пшеничная в с, соль.</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	139
110/60	Тефтели (курица) <i>сосис. сметанный с томатом, филе, грушки, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная в с</i>	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	279
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	299,01
43	Хлеб ржаной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	302
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
40	Яйца вареные <i>яйца куриные, соль.</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	209
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-130	
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	Рассольник ленинградский (кр. перловая) <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	96
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-23	299,01
175/50	Жаркое по-домашнему (курица) <i>картофель, филе, грушки, лук репчатый, томат-паста, масло растительное</i>	Калорийность-397, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-19	259
25	Сыр (порциями)	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-7	15
200	Чай с сахаром. <i>сахар-песок, чай.</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	376
50	Пряники промышленного производства	Калорийность-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39	900
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-117	
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар _____