



МЕНЮ

22.09.2021

МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЕЙ

Директор школы _____

УТВЕРЖДАЮ: _____



| Номер рецептуры | Наименование | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность, ККал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------------------|--|----------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК - 63 | | | | | | |
| 2/2011 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 20/20 | 89 | 1,20 | 0,45 | 20,50 |
| 286/1996 | ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 329 | 15,20 | 47,83 | 27,70 |
| 430/2008 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 60 | 0,20 | 0,10 | 15,00 |
| к/к/ | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 72 | 2,00 | 1,16 | 12,99 |
| 338/2011 | АПЕЛЬСИН | 100 | 43 | 0,93 | 0,20 | 8,06 |
| Итого за ЗАВТРАК - 63 руб. | | | 593 | 19,53 | 19,74 | 84,25 |
| ОБЕД - 110 | | | | | | |
| 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 ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 19,17 |
| к/к/ | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 72 | 3,20 | 1,70 | 13,40 |
| к/к/ | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 115 | 3,20 | 1,85 | 20,78 |
| к/к/ | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВ.УПАКОВ. 2,5% | 1/100 | 87 | 5,00 | 2,50 | 8,50 |
| Итого за ОБЕД - 110 руб. | | | 822 | 28,96 | 28,53 | 107,36 |

Зам. директора _____

Зав.производством _____

Калькулятор _____

Директор школы



Жиры

Углеводы

МЕНЮ

22.09.2021

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

| Номер рецептуры | Наименование | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность, ККал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------------------|---|----------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК - 63 | | | | | | |
| | | 20/20 | 89 | 1,20 | 0,45 | 20,50 |
| 2/2011 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 150/5 | 329 | 15,20 | 17,83 | 27,70 |
| 286/1996 | ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 60 | 0,20 | 0,10 | 15,00 |
| 430/2008 | ЧАЙ С САХАРОМ | 25 | 72 | 2,00 | 1,16 | 12,99 |
| к/к/ | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 100 | 43 | 0,93 | 0,20 | 8,06 |
| 338/2011 | АПЕЛЬСИН | | | | | |
| Итого за ЗАВТРАК - 63 руб. | | | 593 | 19,53 | 19,74 | 84,25 |
| ОБЕД - 110 | | | | | | |
| | | 60 | 54 | 0,86 | 3,18 | 5,28 |
| 1.49/2005 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 200/5 | 77 | 2,50 | 4,50 | 6,43 |
| 84/2008 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 240 | 325 | 13,20 | 14,60 | 33,80 |
| 304/2012 | ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРЫ) | 200 | 92 | 1,00 | 0,20 | 19,17 |
| 442/2008 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 40 | 72 | 3,20 | 1,70 | 13,40 |
| к/к/ | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 115 | 3,20 | 1,85 | 20,78 |
| к/к/ | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 1/100 | 87 | 5,00 | 2,50 | 8,50 |
| к/к/ | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВ.УПАКОВ. 2,5% | | | | | |
| Итого за ОБЕД - 110 руб. | | | 822 | 28,96 | 28,53 | 107,36 |
| ОБЕД - 173 | | | | | | |
| | | 75/25 | 130 | 5,30 | 9,70 | 5,00 |
| 52/2008 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 250/10/5 | 106 | 4,70 | 5,70 | 18,90 |
| 84/2008 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 300 | 505 | 17,80 | 21,60 | 64,80 |
| 304/2012 | ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРЫ) | 200 | 115 | 0,20 | 0,10 | 28,10 |
| 394/2008 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 60 | 122 | 4,00 | 0,50 | 25,40 |
| / | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 115 | 3,20 | 1,85 | 20,78 |
| к/к/ | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 1/100 | 87 | 5,00 | 2,50 | 8,50 |
| к/к/ | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВ.УПАКОВ. 2,5% | 75 | 152 | 3,60 | 3,00 | 27,20 |
| 438/2011 | БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ | | | | | |
| Итого за ОБЕД - 173 руб. | | | 1 332 | 43,80 | 44,95 | 198,68 |

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор