

Меню

«23» ноября 2020г.

Школа №65

понедельник (1-ый день)

№рецепта	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
90	Бутерброд с сыром	15/5/15	5	8,01	7,4	123
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	100	3,77	0,45	19,36	96,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,235	21,48
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
499	Какао со сг/молоком	150	1,65	1,65	16,8	88,5
112	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого: 72-60		19,852	24,61	83,605	639,48
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево-ды	ккал
90	Бутерброд с сыром	15/5/15	5	8,01	7,4	123
493	Чай с сахаром	200/10	0,1	-	15	60
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	120	4,524	0,54	23,232	115,9
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
499	Какао со сг/молоком	200	2,2	2,2	22,4	118
112	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:81-40		21,539	26,19	101,257	731,7

Зав. Производством _____

Меню

«24» ноября 2020г.

Школа №65

вторник (2-ой день)

№рецепта	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
404	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
414	Рис отварной с маслом	100/5	2,46	4,05	22,54	136,4
445	Соус, сметанный с овощами	30	0,642	2,748	2,094	35,67
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		27,012	27,238	93,304	728,14
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево-ды	ккал
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
404	Кура отварная	70	16,5	11,4	0,4	170
414	Рис отварной с маслом	120	2,95	4,86	27,048	163,68
445	Соус, сметанный с овощами	50	1,07	4,58	3,49	59,45
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:81-40		27,93	29,88	99,208	779,20

Зав. Производством _____

Меню

«25» ноября 2020г.

Школа №65

среда (3-ий день)

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
260	Каша «Дружба» с маслом	150/7	3,945	8,745	18,795	169,65
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	150/10	0,075	-	11,25	45
149	Суп картофельный с тушеным мясом	250/25	5,950	7,2	14,7	146,75
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		14,035	16,425	74,305	502,4
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево- ды	ккал
260	Каша «Дружба» с маслом	200/10	52,6	11,66	25,06	226,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
149	Суп картофельный с тушеным мясом	250/25	5,950	7,2	14,8	146,75
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		63,21	82,55	84,46	573,95

Зав. Производством _____

Меню

«26» ноября 2020г.

Школа №65

четверг (4-ый день)

№рецепта	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
543	Пирог с рыбой (минтай)	75	6,645	5,66	21,482	163,15
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
345	Биточек рыбный	70	9,73	1,47	6,72	79,1
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
423	Капуста тушеная	30	1,11	1,08	1,17	18,9
507	Компот яблочно- сливовый	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		23,505	15,25	98,582	625,65
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево-ды	ккал
543	Хачапури с сыром	75	4,356	8,794	23,82	202,89
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
345	Биточек рыбный	70	9,73	1,47	6,72	79,1
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138
423	Капуста тушеная	30	1,11	1,08	1,17	18,9
507	Компот яблочно-сливовый	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		21,216	18,384	100,92	665,39

Зав. Производством _____

Меню

«27» ноября 2020г.

Школа №65

пятница (5-ый день)

№рецепта	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево- -ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
22	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33
91	Бутерброд с сыром	20/5/10	5	8,01	7,4	123
237	Греча рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7
381	Биточек мясной	60	10,68	10,5	8,58	171,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,255	21,48
512	Компот из кураги	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 72-60		24,817	28,276	114,021	698,28
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево- ды	ккал
22	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33
91	Бутерброд с сыром	20/5/15	5	8,01	7,4	123
237	Греча рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44
381	Биточек мясной	60	10,68	10,5	8,58	171,6
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
508	Компот из кураги	200	0,5	-	27	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 81-40		26,195	30,146	125,704	746,34

Зав. Производством _____

Меню

«30» ноября 2020г.

Школа №65

Понедельник (6-ой день)

№рецепта	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	Углево-ды	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
517	Йогурт питьевой	170	8,5	5,44	14,45	147,9
590	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	28,5	125,1
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	100	3,77	0,45	19,36	96,6
454	Соус томатный с овощами	30	0,357	1,236	2,235	21,48
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,075	-	11,25	45
	Итого: 72-60		23,472	22,846	84,595	644,58
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углево-ды	ккал
517	Йогурт питьевой	200	10,0	6,4	17,0	174
590	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5
395	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	-	138
291	Рожки отварные с маслом	120	4,524	0,54	23,232	115,9
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
493	Чай с сахаром	200/15	0,075	-	11,25	45
	Итого:81-40		27,464	26,68	101,207	787,7

Зав. Производством _____

