Меню

«21» декабря 2020г.

Школа №65

Понедельник (6-ой день)

№реца	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
<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ (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
518	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6
Итого: 100-00			27,372	24,146	145,19	894,18

Зав. Производством _____

_____

_____

Меню

«22» декабря 2020г.

Школа №65

вторник (2-ой день)

№реца	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
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ (1-4кл)</i>					
112	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
543	Пирожок с рисом, яйцом	60	4,42	5,77	26,45	174,97
14	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,06	30,6
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: 100-00		27,492	27,718	105,064	784,54

Зав. Производством _____

_____

_____

Меню

«23» декабря 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	углев.	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
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ(1-4кл)</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
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
543	Пирожок с капустой	75	5,702	6,632	30,597	204,46
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
518	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90
	Итого: 100-00		20,232	23,057	127,302	796,86

Зав. Производством _____

_____

_____

Меню

«24» декабря 2020г.

Школа №65

четверг (4-ый день)

№реца	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
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ (1-4кл)</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
543	Пирог с рыбой (минтай)	75	6,645	5,66	21,482	163,15
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
517	Йогурт порционный	100	2,2	6,5	15,6	130
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: 100-00		25,715	21,75	114,19	755,65

Зав. Производством _____

_____

_____

Меню

«25» декабря 2020г.

Школа №65

пятница (5-ый день)

№реци	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
	<i>Комплекс горячего питания об-ся ОВЗ(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
112	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
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: 100-00		25,297	28,756	125,781	754,68

Зав. Производством _____
 _____
 _____