

Меню

«01» февраля 2021г.

понедельник (1-ый день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>						
47	Суп вермишелевый -овощной	200	7,83	3,86	21,76	124,09
219	Греча рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87
210	Кура в соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29
274	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
Итого: 75-50						
<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>						
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
47	Суп вермишелевый -овощной	250	7,83	3,86	21,76	124,09
219	Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
210	Кура в соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
Итого:84-66						

«02» февраля 2021г.

Вторник(2-ой день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>						
51	Суп крестьянский	200	2,31	7,74	15,43	140,59
241	Пюре картофельное	120	2,13	4,04	15,53	106,97
189	Биточки мясные с яйцом	80	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
Итого: 75-50						
<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>						
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59
241	Пюре картофельное	150	2,13	4,04	15,53	106,97

189	Биточки мясные с яйцом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«03» февраля 2021г.
среда (3-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
5	Салат овощной	150	2,22	11,02	3,4	121,74
37	Борщ из свежей капусты с курой	200	1,9	6,66	10,81	111,11
299	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
5	Салат овощной	250	2,22	11,02	3,4	121,74
37	Борщ из свежей капусты с курой	90	1,9	6,66	10,81	111,11
299	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«04» февраля 2021г.

Четверг(4-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
61	Солянка	200	6,36	7,28	9,26	130,20
161	Котлета рыбная	100	9,90	6,7	6,4	130,9
225	Рис отварной	120	2,48	3,63	25,18	143,37
454	Соус томатный с овощами	30	0,595	2,06	3,725	35,8
285	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,01	2,39	25,65	131,87
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
61	Солянка	250	6,36	7,28	9,26	130,20
161	Котлета рыбная	120	9,90	6,7	6,4	130,9
225	Рис отварной	150	2,48	3,63	25,18	143,37
454	Соус томатный с овощами	30	0,595	2,06	3,725	35,8
285	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«05» февраля 2021г.

Пятница (5-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
56	Суп колбасный	200	7,45	5,89	13,91	109,38
331	Пирог с капустой и яйцом	100	4,64	3,89	28,9	169,30
299	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
56	Суп колбасный	250	7,45	5,89	13,91	109,38
331	Пирог с капустой и яйцом	120	4,64	3,89	28,9	169,30
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

--	--	--	--	--	--	--

Зав. Производством _____
