

Меню

«01»марта 2021г.

понедельник (1-ый день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
42	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	159,60
225	Рис отварной	120	2,48	3,63	25,18	143,37
210	Кура в соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
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
42	Рассольник	200	5,03	11,30	32,38	159,60
225	Рис отварной	150	2,48	3,63	25,18	143,37
210	Кура в соусе	100	34,5	41,62	5,44	534,29
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
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» марта 2021г.

Вторник(2-ой день)

№реци	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
219	Греча рассыпчатая	120	5,82	3,62	30,0	175,87
189	Шницель мясной с яйцом	80	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
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
219	Греча рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
189	Шницель мясной с яйцом	80	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» марта 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	220	2,22	11,02	3,4	121,74
56	Суп колбасный	200	7,45	5,89	13,91	109,38
271	Какао со сгущенным молоком	150	3,78	3,92	26,04	154,15
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
5	Салат овощной	200	2,22	11,02	3,4	121,74
56	Суп колбасный	250	7,45	5,89	13,91	109,38
271	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,92	26,04	154,15
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«04»марта 2021г.

Четверг(4-й 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
227	Макаронны отварные	150	3,68	3,53	219,33	140,73
180	Гуляш из мяса куры	70	21,68	24,21	6,74	331,53
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
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронны отварные	120	3,68	3,53	219,33	140,73
180	Гуляш из мяса куры	100	21,68	24,21	6,74	331,53
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»марта 2021г.

Пятница (5-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
57	Суп пюре с гренками	200	3,38	5,15	21,06	144,14
331	Пирог с вареной сгущенкой	100	77,45	64,83	481,9	2820,87
299	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,12
	Итого: 75-50					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
57	Суп пюре с гренками	250	3,38	5,15	21,06	144,14
331	Пирог с вареной сгущенкой	120	77,45	64,83	481,9	2820,87
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
	Итого:84-66					

Зав. Производством _____

