

Меню

«09» марта 2021г.

Вторник(2-ой 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
227	Макаронны отварные	150	3,68	3,53	219,33	140,73
118	Сосиска отварная	60	11,7	22,8	0,3	258,0
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
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
47	Суп вермишелевый -овощной	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронны отварные	150	2,13	4,04	15,53	106,97
118	Колбаса отварная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
454	Соус томатный с овощами	50	0,56		27,89	113,79
299	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12
108	Хлеб пшеничный	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«10» марта2021г.

среда (3-й 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
226	Плов с мясом	200	1,9	6,66	10,81	111,11
285	Кофейный напиток с сг/молоком	200	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
226	Плов с мясом	200	1,9	6,66	10,81	111,11

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					

«11» марта 2021г.

Четверг(4-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
49	Суп рыбный	200	6,36	7,28	9,26	130,20
119	Запеканка рисовая со сг/ молоком	120/30	9,90	6,7	6,4	130,9
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
49	Суп рыбный	250	6,36	7,28	9,26	130,20
119	Запеканка рисовая со сг/ молоком	120/40	9,90	6,7	6,4	130,9
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					

«12»марта 2021г.

Пятница (5-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
37	Борщ из свежей капусты с курой	200	1,9	6,66	10,81	111,11
333	Пицца	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
333	Пицца	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 _____
