

Меню

«15» февраля 2021г.

понедельник (1-ый день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
70	Суп «здоровье»	200	6,67	7,16	21,98	177,98
219	Греча отварная	150	5,82	3,62	30,0	175,87
210	Кура отварная	100	34,5	41,62	5,44	534,29
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
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
70	Суп «здоровье»	200	6,67	7,16	21,98	177,98
219	Греча отварная	150	5,82	3,62	30,0	175,87
210	Кура отварная	100	34,5	41,62	5,44	534,29
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	90	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«16» февраля 2021г.

Вторник(2-ой день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
66	Щи из свежей капусты	200	6,36	7,51	10,49	131,53
241	Пюре картофельное	120	2,13	4,04	15,53	106,97
34	Рыба соленая	50	5,10	12,66	11,74	181,42
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>	выход	белки	жиры	углев.	ккал

66	Щи из свежей капусты	250	6,36	7,51	10,49	131,53
241	Пюре картофельное	120	2,13	4,04	15,53	106,97
34	Рыба соленая	80	5,10	12,66	11,74	181,42
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					

«17» февраля 2021г.

среда (3-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
56	Суп лапша домашняя	150	2,45	4,89	13,91	109,38
327	Оладьи со сгущенным молоком	200	9,35	8,63	81,39	440,63
285	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,01	2,39	25,65	131,87
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 лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
327	Оладьи со сгущенным молоком	90	9,35	8,63	81,39	440,63
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:84-66					

«18» февраля 2021г.

Четверг(4-й день)

№реп	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	80	2,13	4,04	15,53	106,97
235	Капуста тушенная	70	2,62	3,23	13,45	87,16
189	Биточки мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75
283	Компот из сухофруктов	150	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
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59
241	Пюре картофельное	90	2,13	4,04	15,53	106,97
235	Капуста тушенная	90	2,62	3,23	13,45	87,16
189	Биточки мясные	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					

«19» февраля 2021г.

Пятница (5-й день)

№реп	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
45	Суп гороховый	200	2,34	3,89	13,61	98,79
331	Сосиска в тесте	100	9,09	16,80	30,30	308,40
274	Кисель	200	1,36	-	29,03	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
45	Суп гороховый		2,34	3,89	13,61	98,79
331	Сосиска в тесте	120	9,09	16,80	30,30	308,40

274	Кисель	200	1,36	-	29,03	116,19
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

«20» февраля 2021г.

суббота (6-ый день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
37	Борщ из св.капусты	200	1,9	6,66	10,81	111,11
119	Запеканка рисовая со сг/ молоком	100/30	4,56	9,73	43,99	283,14
271	Какао со сгущенным молоком	150	3,78	3,91	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>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
37	Борщ из св.капусты	250	1,9	6,66	10,81	111,11
119	Запеканка рисовая со сг/ молоком	120/30	4,56	9,73	43,99	283,14
271	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	Итого:84-66					

Зав. Производством _____
