

## Меню

«21» декабря 2020г.

понедельник (1-ый день)

№реца	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
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
	<b>Итого: 72-60</b>					
	<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
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
	<b>Итого:81-40</b>					

«22» декабря 2020г.

Вторник(2-ой день)

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
31	Салат овощной	100	3,04	11,38	10,76	157,0
37	Борщ из св. капусты с курой	200	1,9	6,66	10,81	111,11
283	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	<b>Итого: 72-60</b>					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		выход	белки	жиры	углев.	ккал
31	Салат овощной	150	3,04	11,38	10,76	157,0
37	Борщ из св. капусты с курой	250	1,9	6,66	10,81	111,11
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	<b>Итого:81-40</b>					

# «23» декабря 2020г.

среда (3-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
60	Солянка с курой	200	1,86	6,15	6,33	87,6
189	Котлета мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75
227	Макароны отварные	120	3,68	3,53	23,55	140,73
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
274	Кисель	150	1,36	-	29,03	116,19
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5
	<b>Итого: 72-60</b>					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>					
		<b>выход</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>ккал</b>
60	Солянка с курой	250	1,86	6,15	6,33	87,6
189	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75
227	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
454	Соус томатный с овощами	50	0,595	2,06	3,725	35,8
274	Кисель	200	1,36	-	29,03	116,19
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	<b>Итого:81-40</b>					

# «24» декабря 2020г.

*Четверг(4-й день)*

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 1-4кл</i>					
56	Суп с домашней лапшой	200	2,45	4,89	13,91	109,38
212	Кура жареная	100	18,22	19,23	0,97	242,68
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
	<b>Итого: 72-60</b>					
	<i>Комплекс горячего питания об-ся 5-11кл.</i>	выход	белки	жиры	углев.	ккал
56	Суп с домашней лапшой	250	2,45	4,89	13,91	109,38
212	Кура жареная	120	18,22	19,23	0,97	242,68
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	50	2,28	0,24	14,8	70,5
	<b>Итого:81-40</b>					

# «25» декабря 2020г.

*Пятница (5-й день)*

№реца	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
335	Пирог с рисом 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
	<b>Итого: 72-60</b>					
	<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
335	Пирог с рисом 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
	<b>Итого:81-40</b>					

Зав. Производством \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_