

Утверждаю
Директор



ИПКарпачев В.Б.

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

"12" *декабря* 2021г

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		
								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	Блюда из яиц	284	2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	105/5	28,01	198	10,1	16,7	1,9
	закуска	140	2015	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	2	41,6	1,2	0,9	7,0
	гор. напиток	376	2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,44	64,8	0,2	0,1	16,2
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,55	126,7	2,5	0,3	28,6
					415	33,00	431,9	14,0	18,0	53,7
Итого за прием пищи:										
Обед	закуска	70/71	2015	СОУПКА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ	60	3,45	14,5	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	82	2015	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5	102	1,8	5,0	12,3
	2 блюдо	227	2015	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	19,15	254,5	19,2	18,0	4,2
	гарнир	310	2015	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	6	176	3,5	5,6	28,4
	сладкое	352	2015	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	2,3	117	0,1	0,1	25,2
	хлеб			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,55	126,7	2,5	0,3	28,6
					30	1,55	61,2	2,0	0,3	12,7
Итого за прием пищи:										
					855	39,00	853,9	29,8	29,4	113,7



Карпачев В.Б.

Миргородская Л.А.

Экономист по ценам



Школа СОШ № 6 Отд./корп _____ День 12.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	210	Омлет натуральный	160	27,71	301,8	15,3	25,4	2,8
	закуска	140	Свекла, тушенная в соусе сметанном	60	3,22	41,6	1,2	0,9	7,0
	3 блюдо	379	Кофейный напиток с молоком	200	9,94	103,5	3,1	2,4	17,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,59	116,9	3,95	0,5	24,2
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	6,50	75,0	0,1	8,3	0,1
	фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	200	15,60	94,0	0,8	0,8	19,6
			Итого за прием пищи:	680	63,61	638,8	24,5	38,3	70,9
Обед	закуска	71/70	Овощи натуральные: свежие или соленые помидоры	60	3,45	14,0	0,7	0,1	2,
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250/10	9,72	102,0	1,8	5,0	12,3
	2 блюдо	227	Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	90/8	28,8	209,0	15,6	15,8	3,8
	гарнир	310	Картофель отварной	150	10,68	148,3	2,9	4,6	23,8
	3 блюдо	350	Кисель из плодов или ягод (свежеморожен)	200	5,78	110,2	0,1	0,0	26,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,59	116,9	3,95	0,5	24,2
	хлеб		Хлеб ржаной	50	3,54	129,00	4,3	1,65	21,25
				868	63,61	829,4	29,3	27,7	114,4
			Итого за день	1548	127,22	1468,2	53,8	66,0	185,3

2015 год. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А. И Могильный М.П.

Зав. производством Л.А. Миргородская
Экономист по ценам _____

