

21 мая 2021 г.

Меню для обучающихся (7-11 лет)

Сборник рецептур	№ технол.к арты	Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.цен.	вит.С,мг
		Завтрак						
2008	189	Каша молочная пшеничка с маслом сливочным	155	5,60	6,40	24,80	179,00	1
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1
2008	430	Стол "А"Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	
2008	3	Бутерброд с сыром	50	6,4	12	10,5	187	
	г/г	Яблоко	180	0,80		22,60	92,00	20
		<i>итого:</i>	<i>605</i>	<i>15,90</i>	<i>21,00</i>	<i>97,70</i>	<i>652,00</i>	<i>22,00</i>
		Обед						
2008	к/к	Салат "Свеколка"	60	4,80	6,10	9,10	110,40	4
2008	95	Суп из овощей с птицей со сметаной	200/10/10	2,40	3,40	8,10	72,80	9,00
2008	319	Кнели из птицы	90	20	10,10	5,70	194,00	2,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,70	37,70	206,00	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,10	31,70	137,00	60
2008	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	40	3,2	1,70	20,40	92,00	
		<i>итого:</i>	<i>760</i>	<i>34,60</i>	<i>26,10</i>	<i>112,70</i>	<i>812,20</i>	<i>75,00</i>
		Ужин						
	к/к	Св. огурец	60	0,50	0,10	1,40	8,00	5
2008	265	Плов с мясом	185	21,00	21,00	31,00	399,00	1,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,8		22,00	92,00	4
	к/к	Хлеб пшенич.	30	2,40	1,40	15,60	86,30	
	к/к	Пряник	30	0,60	0,10	23,20	106,50	
		<i>итого:</i>	<i>475,00</i>	<i>24,70</i>	<i>22,50</i>	<i>70,00</i>	<i>585,30</i>	<i>10,00</i>
		ИТОГО		75,20	69,60	280,40	2 049,50	107,00



21 мая 2021 г.

Меню для обучающихся (12-18лет)

Сборник рецептур	№ технол.к арты	Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.цен.	вит.С,мг
Завтрак								
2008	189	Каша молочная пшеничка с маслом сливочным	200	7,50	8,50	33,00	238,00	1
2008	433	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1
2008	430	Стол "А"Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	
	3	Бутерброд с сыром	60	7,70	14,90	12,70	225,00	
	г/г	Яблоко	200	0,80		22,60	92,00	20
		<i>итого:</i>	655	19,10	26,00	108,10	749,00	22,00
Обед								
2008	к/к	Салат "свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	7
2008	95	Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/10	3,00	4,20	10,20	91,00	11
2008	315	Кнели из птицы	100	22,30	11,20	6,30	215,00	12,6
2008	323	Греча рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,20	247,00	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,10	31,70	137,00	70
	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	50	4,3	1,80	23,60	114,00	
		<i>итого:</i>	900	42,50	32,90	132,20	988,00	100,60
Ужин								
	к/к	Св. огурец	60	0,40		1,50	8,30	5
2008	265	Плов с мясом	200	22,00	22,00	32,00	432,00	1,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,8		22,00	92,00	4
	к/к	Хлеб пшенич.	30	2,40	1,40	15,60	86,30	
	к/к	Пряник	30	0,60	0,10	23,20	106,50	
		<i>итого:</i>	520	25,60	23,40	71,10	618,60	10,00
ИТОГО				87,20	82,30	311,40	2 355,60	132,60