

КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
"Компьютер в образовании"
Школа № 158
Для документов

МЕНЮ

03.10.2022

МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЕЙ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Энергетическая ценность, ККал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	166	8,18	9,20	9,60
189/2008	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	215	7,90	8,10	29,00
432/2008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	107	1,50	1,30	22,40
338/2011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	52	0,44	0,44	10,78
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	43	1,20	0,69	7,80
Итого за ЗАВТРАК - 87-45 руб.				19,22	19,73	79,58
ОБЕД						
52/209/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, С ЯЙЦОМ ВАРеным	60/10	103	3,38	4,90	9,00
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	60	2,37	4,03	4,02
258/2011	МЯСО ДУХОВОЕ	240	357	14,10	14,30	49,90
346/2011	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	141	0,45	0,10	29,79
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	36	1,60	0,85	6,70
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	43	1,20	0,69	7,80
к/к/	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%	1/100	87	5,00	2,50	8,50
Итого за ОБЕД - 131-17 руб.				28,10	27,37	115,71
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД						
34/213/2010	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	80/20	137	3,43	8,46	7,80
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	103	5,51	6,97	5,02
258/2011	МЯСО ДУХОВОЕ	300	578	18,50	19,86	77,20
442/2008	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	93	4,80	2,55	23,30
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	108	3,20	1,85	20,10
к/к/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	115	0,40	0,30	20,78
338/2011	ГРУША СВЕЖАЯ	100	47	13,30	10,30	10,30
599/2001	БУЛОЧКА СЫРНАЯ	100	313	49,14	50,29	46,00
Итого за КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД - 218-62 руб.				1 494	1 494	210,50

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор

