

**МЕНЮ**

18.01.2021

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ



УТВЕРЖДАЮ:

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 63														
189/2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	179	5,60	6,40	44,80	0,10	1,00		0,60	14,00	146,00	29,00	2,00
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	88	4,50	4,50	7,40	0,02		0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
432/2008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	107	1,50	1,30	22,40	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			0,38	13,75			0,50
338/2011	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	44	0,40	0,40	9,80	0,03	1,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за ЗАВТРАК - 63 руб.			490	14,00	13,76	97,39	0,30	3,00	0,08	1,48	238,75	287,00	52,00	6,00
ОБЕД - 110														
52/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	100	5,66	7,00	3,60	0,04	2,66	0,12	1,28	36,18	93,20	13,27	1,52
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	73	3,66	5,04	4,00	0,02	9,70	0,17	0,16	39,60	36,40	15,20	0,60
254/2008	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	266	11,20	24,40	0,40	0,02			0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
335/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	141	3,10	5,40	20,30	0,02	5,00	0,04	0,20	67,20	123,95	29,00	0,61
399/2008	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	141	0,50	0,10	31,50	0,02	12,00		0,10				
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10				8,30	40,40		0,10
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			0,38	13,75			0,50
/	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 3,2% ЖИРНОСТИ	1/100	87	5,00	3,20	8,50	0,03	0,60	0,02		119,00	119,00	14,00	0,10
Итого за ОБЕД - 110 руб.			972	34,32	48,00	101,69	0,38	29,96	0,35	2,52	320,03	574,95	91,47	5,43
ОБЕД - 173														
43/2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	96	0,80	7,70	5,95	0,01	15,00	0,05	0,13	24,00	43,00	9,50	0,50
85/2008	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	173	4,66	4,90	14,00	0,02	9,70	0,17		138,00	127,20	23,60	1,50
254/2008	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	266	11,20	24,40	0,40	0,02			0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
335/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	169	3,70	6,48	34,40	0,17	6,30	0,05	0,24	56,40	135,60	24,80	1,32
411/2008	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	113	0,10	0,10	27,90	0,01	28,60		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10				8,30	40,40		0,10
/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	94	2,90	1,06	18,24	0,04				7,74	29,58	11,48	0,70
338/2008	МАНДАРИН	80	30	0,60		6,00		30,40		0,20	128,00	113,60	8,80	0,10
Итого за ОБЕД - 173 руб.			1 033	27,16	46,34	127,29	0,37	90,00	0,27	1,07	403,44	659,38	100,18	6,62

УТВЕРЖДАЮ:



АО "КСП "Волна"
Ст.158 Школа № 268

МЕНЮ

19.01.2021

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК - 63															
2/2011	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15	132	0,20	0,87	12,00	0,02	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30	
215/2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	324	17,30	20,02	27,52	0,09		0,37	4,50	270,00	321,25	23,75	0,75	
431/2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	62	0,30	0,10	15,20					10,80	7,20	5,40	0,70	
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			0,38	13,75			0,50	
Итого за ЗАВТРАК - 63 руб.			590	19,80	22,15	67,71	0,24	0,48	0,40	5,28	302,55	342,45	34,15	2,25	
ОБЕД - 110															
37/2011	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	120	0,80	8,80	4,30		1,80		0,09	17,30	21,20	3,10	0,20	
94/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	111	5,10	5,70	9,90	0,05	8,00	0,14	1,92	30,20	112,80	17,60	0,50	
239/2008	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	159	12,30	7,30	17,10	0,03		0,08	1,17	57,83	296,50	63,00	0,80	
333/2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	148	2,90	4,70	23,50	0,15	21,00	0,04	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20	
401/2008	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	116	0,50	0,10	28,10	0,03	25,00		0,10	16,00	26,00	8,00	0,60	
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10				8,30	40,40		0,10	
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			0,38	13,75			0,50	
Итого за ОБЕД - 110 руб.			818	26,80	29,46	116,29	0,49	55,80	0,26	3,86	164,38	575,90	121,70	3,90	
ОБЕД - 173															
40/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	83	1,60	5,10	7,70	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70	
94/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	115	3,43	5,78	12,58	0,06	1,02	0,09	0,40	38,40	118,00	18,36	0,91	
258/2011	МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА)	300	265	16,70	17,50	25,70	0,15	8,96	0,57	0,57	51,49	310,09	73,16	4,96	
401/2008	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	116	0,50	0,10	28,10	0,03	25,00		0,10	16,00	26,00	8,00	0,60	
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10				8,30	40,40		0,10	
/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	144	4,00	2,33	25,99	0,25			0,75	27,50			1,00	
/	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 3,2% ЖИРНОСТИ	1/100	87	5,00	3,20	8,50	0,03	0,60	0,02		119,00	119,00	14,00	0,10	
Итого за ОБЕД - 173 руб.			902	34,43	35,71	128,97	0,64	62,58	0,71	4,12	309,69	641,49	128,52	8,37	

Зам. директора

[Signature]

Зав. производством

Калькулятор

[Signature]