

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ДДУ "Полярский ЦЭНШ"

И. В. Морозова

2024г

МЕНЮ

группа Обед (1 - 4 классы)

Наименование блюд

Выход К/кал Белки Жиры /глеводы Цена блюда

11.11.2024						
обед						
д/г свекла тушеная	60	58,3	0,72	4,07	4,68	2,78
Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	147	7,1	4,6	21,1	13,12
Картофельное пюре с маслом	200/5	218	4,2	9	29,2	16,16
Куры отварные	90	119,9	15,76	6,11	0,42	25,93
Компот из кураги	200	124	0,6	0	31,4	5,86
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
итого:	675	694,78	29,05	23,91	92,73	68,99
12.11.2024						
обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	147	6,2	5,9	17	39,30
Рагу овощное с мясом	200	355	18,7	22,8	18,8	35,83
Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	2,02
Печенье	40	130	3,8	3,8	28,8	0,00
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
Итого	760	717,58	29,57	33,77	85,53	82,29
13.11.2024						
обед						
д/г кукуруза консервированная	60	33	3	0,12	4,98	0,00
Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,9	26,49
Каша рассыпчатая пшено	200	374	6,3	13	56,1	14,83
Биточки рыбные	90	172,48	11,44	7,74	13,38	23,79
Компот из с/фр.	200	124	0,6	0	31,4	2,61
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
ИТОГО	870	844,06	24,51	23,99	130,69	72,86
14.11.2024						
обед						
д/г капуста тушеная	60	41,36	1,1	1,29	4,71	5,77
Рассольник «Домашний»	250	135	3	4,5	20,1	18,90
Плов с курицей	200	393	18,9	18,9	34,7	29,75
Компот из чернослива	200	106	0,4	0	27,4	5,79
Печенье	40	130	3,8	3,8	28,8	29,90
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
Итого	820	832,94	27,87	28,62	121,64	95,25
15.11.2024						
обед						
д/г горошек консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74	0,00
Борщ с капустой с картофелем	250	106	2	5,2	13,1	28,12
Макароны изделия отварные	200	396	7,7	17	50,3	11,96
Гуляш из мяса говядины	90	246,51	15,88	18,24	4,18	50,82
Компот из шиповника	200	121,82	0,68	0,28	29,15	4,89
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
ИТОГО	870	922,66	29,18	40,94	106,4	100,93

Итого

Сул

420,32