

МЕНЮ БЛЮД
на 3 марта 2021 г.

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рационал блюда	Описание	Количество порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
Горячий завтрак (начальные классы)											
1		0,999		8,990	485	Кукуруза сахарная (консервированная) 2-й вариант 1/30	Основная	40,00	0,030	10,63	425,30
2	0,840		6,480	30,400	612	Мандарины 1/80	Основная	40,00	0,080	13,20	528,00
3	9,000	14,300	26,000	260,000	718	Пельмени 1/100	Основная	40,00	0,100	27,50	1 100,00
4						Соль 1/9	Основная	40,00	0,009	0,11	4,32
5	1,480	1,800	17,390	86,289	630	Чай с молоком 1/200	Основная	40,00	0,200	2,10	123,50
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	11,120	10,599	49,810	385,676							2 181,42
Завтрак											
1	2,310	0,300	14,940	78,600		Батон 1/30	Основная	7,00	0,030	1,54	10,78
2	3,650	1,500	24,900	131,000		Батон 1/50	Основная	38,00	0,050	2,41	91,74
3	3,004	3,220	22,752	127,890	693	Какао с молоком 1/180	Основная	7,00	0,180	5,87	41,06
4	3,768	3,900	25,776	148,720	693	Какао с молоком 1/200	Основная	36,00	0,200	8,42	243,90
5	7,693	7,977	39,382	248,980	311	Каша пшеничная молочная жидкая (молоко 10:1) 1/210	Основная	46,00	0,210	7,22	324,74
6	5,080	4,600	0,280	62,800		Яйцо варенное 1/4	Основная	45,00	0,340	7,50	337,50
Итого на Завтрак	25,705	22,107	125,030	797,980							1 049,70
Завтрак 2											
1	0,080		19,080	49,400		Повидло 1/20	Основная	88,00	0,020	1,68	148,18
2	0,900		24,660	100,800		Сок Персиковый 1/180	Основная	7,00	0,180	5,74	40,20
3	1,000		27,400	112,000		Сок персиковый 1/200	Основная	61,00	0,200	6,20	502,23
4	1,140	0,135	7,455	33,900		Хлеб пшеничный 1/15	Основная	88,00	0,015	0,88	61,06
Итого на Завтрак 2	3,120	0,135	72,575	296,100							761,67
Обед											
1	15,595	15,278	5,130	207,020	401	Гуляш (филей из говядины) 1/125	Основная	88,00	0,125	35,22	3 099,29
2	1,440		47,034	187,470	639	Компот из смеси сухофруктов 1/180	Основная	7,00	0,180	2,28	15,93
3	1,600		52,260	209,300	639	Компот из смеси сухофруктов 1/200	Основная	61,00	0,200	2,42	196,34
4	2,115	3,910	13,150	99,700	224	Рагу из овощей 1/130	Основная	7,00	0,130	5,42	37,97
5	3,230	8,901	17,547	183,890	224 об. 2004г	Рагу из овощей 1/180	Основная	81,00	0,180	8,28	508,94
6	0,795		4,823	21,730	611	Савокла отварная 1/50	Основная	66,00	0,050	1,40	123,14
7						Соль 1/9	Основная	68,00	0,009	0,09	7,79
8	6,620	7,867	16,746	189,120	136	Суп картофельный геркулесовый с тушенкой 1/250/25	Основная	88,00	0,275	14,49	1 274,82
9	3,300	0,600	19,248	114,000		Хлеб ржаной 1/60	Основная	68,00	0,060	2,05	180,00
Итого на Обед	34,707	36,554	175,937	1 171,032							5 444,22
Полдник											
1	5,580	12,247	46,305	312,960	769	Булочка Домашняя 1/75	Основная	63,00	0,075	4,30	271,04
2		10,800	7,380	153,000	698	Ряженка 1/180	Основная	7,00	0,180	9,62	67,34
3		12,000	8,200	170,000	698	Ряженка 1/200	Основная	56,00	0,200	10,40	582,66
Итого на Полдник	5,580	35,047	60,888	635,960							921,04
Ужин											
1	26,765	16,138	9,193	155,425	309	Горбуша б/г, тушеная в томате с овощами 1/50/50	Основная	49,00	0,100	27,71	1 357,93
2	0,440		10,450	82,700	612	Груши 1/110	Основная	49,00	0,110	18,15	889,35
3	0,847	4,033	5,464	57,900	78	Икра морковная 1/50	Основная	49,00	0,050	2,38	116,57
4	5,025	9,300	32,066	208,620	332	Макаронные изделия отварные 1/130	Основная	7,00	0,130	4,58	31,92
5	6,806	9,238	43,893	261,570	332	Макаронные изделия отварные с маслом растит. 1/180	Основная	42,00	0,073	5,89	247,44
6	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50	Основная	7,00	0,050	2,15	16,06
7	4,940	0,565	32,305	149,900		Хлеб пшеничный 1/65	Основная	42,00	0,065	2,80	117,39
8	0,008		13,475	61,209	685	Чай с лимоном 1/150/13,5/5	Основная	7,00	0,180	1,81	12,69
9	0,080		14,880	57,280	685	Чай с лимоном 1/200/15/7	Основная	42,00	0,200	2,28	95,93
Итого на Ужин	48,735	35,043	186,704	1 144,910							2 884,27
Итого:	128,970	149,485	670,950	4 431,163							13 232,32

И.о. руководителя:

Диетолог:

Л. В. Бусыгина
Е. А. Тенязевская

Л. В. Бусыгина

Е. А. Тенязевская