

МЕНЮ БЛЮД
на 11 марта 2021 г.

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Описание	Количество порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
Горячий завтрак (начальные классы)											
1					488	Голубцы 1/110 Основная		42,00	0,110	41,25	1 732,50
2	7,942	9,296	40,390	281,240	267	Каша гречневая рассыпчатая 1/150 Основная		42,00	0,150	8,51	357,42
3	1,968	1,759	21,618	107,250	892	Кофейный напиток со сгущенным молоком 1/200 Основная		42,00	0,200	5,30	222,64
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	9,910	11,055	62,008	388,490							2 312,56
Завтрак											
1	2,310	0,900	14,940	78,600		Батон 1/30 Основная		8,00	0,030	1,54	12,30
2	3,850	1,500	24,900	131,000		Батон 1/50 Основная		40,00	0,050	2,77	110,70
3	5,225	7,855	7,500	120,950	3	Бутерброт с сыром 1/35 Основная		48,00	0,035	8,90	428,97
4	3,004	3,230	22,752	127,580	893	Какао с молоком 1/180 Основная		8,00	0,180	6,45	51,57
5	3,768	3,900	25,776	148,720	693	Какао с молоком 1/200 Основная		40,00	0,200	7,40	285,94
6	7,083	8,939	29,392	226,630	311	Каша геркулесовая молочная жидкая (молоко 106) 1/200/10 Основная		48,00	0,210	8,12	389,98
Итого на Завтрак	25,220	26,324	125,280	833,780							1 287,48
Завтрак 2											
1	2,240	1,960	56,070	239,400		Вафли 1/70 Основная		8,00	0,070	11,55	92,40
2	1,120	0,980	28,035	119,700		Вафли Артековские 1/35 Основная		83,00	0,035	5,78	479,33
3	0,900		24,860	100,800		Сок Персиковый 1/180 Основная		8,00	0,180	5,58	44,67
4	1,000		27,400	112,000		Сок персиковый 1/200 Основная		83,00	0,200	6,38	529,67
Итого на Завтрак 2	5,260	2,940	136,165	571,900							1 148,07
Обед											
1	4,114	7,905	13,216	136,445	110	Борщ с капустой и картофелем, птицей, сметаной 1/250/10/5 Основная		91,00	0,265	8,42	766,15
2	0,324		25,353	98,325	638	Компот из изюма 1/180 Основная		8,00	0,180	4,65	37,18
3	0,380		28,170	109,250	638	Компот из изюма 1/200 Основная		83,00	0,200	5,19	430,80
4	7,728	8,469	8,100	130,840	499	Котлета рубленая из птицы 1/50 Основная		91,00	0,050	13,17	1 198,44
5		0,999		8,990	466	Кукуруза сахарная (консервированная) 2-й вариант 1/30 Основная		91,00	0,030	8,59	781,37
6	3,368	4,585	35,069	198,520	511	Рис отварной 1/130/6 Основная		8,00	138,000	4,98	39,85
7	4,589	8,494	48,452	293,470	511	Рис отварной с маслом растит. 1/180/9 Основная		83,00	0,189	6,27	520,26
8						Соль 1/9 Основная		91,00	0,009	0,09	8,05
9	0,471	1,035	3,820	25,220	493	Соус красный основной 1/50 Основная		91,00	0,050	0,84	58,48
10	3,306	0,600	19,248	114,000		Хлеб ржаной 1/60 Основная		91,00	0,060	1,98	180,00
Итого на Обед	24,280	32,087	181,428	1 115,090							4 020,57
Полдник											
1	6,035	5,295	43,860	246,980	773	Булочка Веснушка 1/75 Основная		68,00	0,075	5,41	368,20
2		5,780	7,380	106,200		Кефир 1/180 Основная		8,00	0,180	9,30	74,40
3	5,600	6,400	8,200	118,000		Кефир 1/200 Основная		80,00	0,200	9,59	575,60
Итого на Полдник	11,635	17,455	59,440	471,180							1 018,20
Ужин											
1	14,886	11,454	14,585	222,860	355	Вареники ленивые отварные с маслом 1/105 Основная		54,00	0,105	17,58	949,24
2	15,339	13,992	3,597	189,430	437 сб. 2004г.	Гуляш (филей из говядины) 1/100 Основная		8,00	0,100	35,34	282,73
3	15,595	15,278	5,130	207,020	401	Гуляш (филей из говядины) 1/125 Основная		46,00	0,125	36,09	1 659,98
4	3,647	4,183	15,909	113,040	214	Капуста тушеная 1/150 Основная		8,00	0,150	6,79	54,35
5	4,796	5,339	20,110	143,950	214	Капуста тушеная 1/200 Основная		46,00	0,200	8,72	400,97
6	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50 Основная		8,00	0,050	2,15	17,20
7	4,940	0,585	32,305	146,900		Хлеб пшеничный 1/65 Основная		46,00	0,065	3,20	147,23
8	0,040		13,481	51,383	685	Чай с сахаром 1/180 Основная		8,00	0,180	0,72	5,78
9	0,080		14,988	57,288	685	Чай с сахаром 1/200 Основная		46,00	0,200	0,88	40,27
10	0,440		10,780	41,800		Яблоки 1/110 Основная		8,00	0,110	10,45	83,60
11	0,480		11,760	45,600	912	Яблоки 1/120 Основная		46,00	0,120	11,40	524,40
Итого на Ужин	64,143	51,279	187,473	1 332,289							4 185,75
Итого:	140,428	141,140	731,774	4 712,679							13 950,61

И.о. руководителя:

Диететра:

И. В. Бусыгина

В. А. Таназская