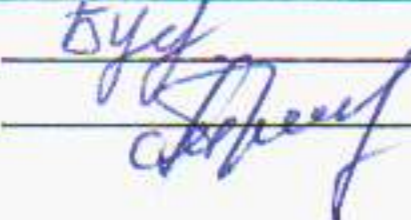
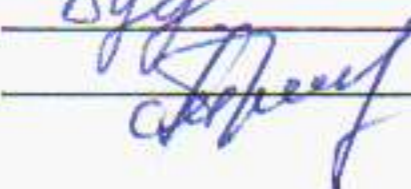


МЕНЮ БЛЮД
на 21 января 2021 г.

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Описание	Количество порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
Горячий завтрак (начальные классы)											
1	2,700		24,300	114,000	912 сб. 1983г.	Апельсины 1/300 Основная		45,00	0,300	47,87	2 145,00
2	5,000	2,000	35,000	180,000	725	Вареники с картофелем и луком 1/100 Основная		45,00	0,100	22,22	1 000,00
3	3,704	3,930	25,390	147,890	693	Какао с молоком сгущенным 1/200 Основная		45,00	0,200	8,89	391,21
4	6,700	6,825		90,000	97	Сыр 1/25 Основная		45,00	0,025	9,96	448,00
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	18,104	12,755	84,690	531,890							3 984,21
Завтрак											
1	2,310	0,900	14,940	78,600		Батон 1/30 Основная		9,00	0,030	1,54	13,84
2	3,850	1,500	24,900	131,000		Батон 1/50 Основная		46,00	0,050	2,37	109,16
3	6,400	11,400		130,000	413	Колбаса вареная 1/50 Основная		55,00	0,050	13,92	766,60
4	1,850	1,584	20,079	99,080	692	Кофейный напиток 1/180 Основная		9,00	0,067	3,87	34,79
5	2,000	1,744	22,310	109,560	692	Кофейный напиток 1/200 Основная		46,00	0,200	3,66	177,65
6	5,390	7,762	35,395	233,720	336 сб. 2004г.	Макаронник 1/125 Основная		9,00	0,125	4,97	44,73
7	8,450	13,052	55,658	375,460	277 сб. 1994 г.	Макаронник 1/200 Основная		46,00	0,200	7,65	351,92
Итого на Завтрак	30,230	37,942	173,280	1 157,420							1 497,89
Завтрак 2											
1		5,760	7,380	106,200		Кефир 1/180 Основная		9,00	0,180	9,30	83,70
2	5,600	6,400	6,200	116,000		Кефир 1/200 Основная		66,00	0,200	9,25	616,30
3	1,875	2,950	18,600	104,250		Печенье Топленое молоко 1/25 Основная		97,00	0,025	2,40	232,60
Итого на Завтрак 2	7,475	15,110	34,180	328,450							1 132,60
Обед											
1	3,847	4,183	15,909	113,040	214	Калуста тушеная 1/150 Основная		9,00	0,150	5,83	52,51
2	4,792	6,704	20,952	159,390	214	Калуста тушеная с маслом растит. 1/200 Основная		66,00	0,200	6,42	565,01
3	0,144		25,484	97,060	631	Компот из свежих яблок 1/180 Основная		9,00	0,180	4,81	43,27
4	0,160		27,872	106,160	631	Компот из свежих яблок 1/200 Основная		66,00	0,200	4,74	417,44
5	11,504	13,131	12,146	199,840	499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с гарниром 1/75 Основная		97,00	0,075	17,76	1 723,17
6						Соль 1/9 Основная		97,00	0,009	0,09	8,59
7	0,373	3,031	2,266	36,093	688	Соус томатный с овощами 1/30 Основная		97,00	0,030	1,17	113,75
8	5,855	4,855	20,607	152,550	140	Суп картофельный с макарон. изделиями (филей из говядины) 1/250/10 Основная		97,00	0,280	11,01	1 067,93
9	3,306	0,600	19,248	114,000		Хлеб ржаной 1/60 Основная		9,00	0,060	1,60	15,20
10	3,657	0,700	22,456	133,000		Хлеб ржаной 1/70 Основная		66,00	0,070	2,07	181,80
Итого на Обед	33,838	33,204	166,942	1 111,133							4 189,67
Полдник											
1	17,136	11,709	16,746	238,140	366	Запеканка из творога 1/100 Основная		60,00	0,100	22,13	1 327,63
2	12,852	8,776	11,509	177,360	366	Запеканка из творога 1/75 Основная		9,00	0,075	15,52	139,66
3	0,900		24,690	100,800		Сок Персиковый 1/180 Основная		9,00	0,180	5,74	51,69
4	1,000		27,400	112,000		Сок персиковый 1/200 Основная		60,00	0,200	6,48	388,64
Итого на Полдник	31,887	20,485	79,336	628,300							1 907,62
Ужин											
1	0,460		11,400	68,400	912	Груши 1/120 Основная		55,00	0,120	19,20	1 056,00
2	0,936	3,996	6,296	61,270	78	Икра свекольная 1/50 Основная		55,00	0,050	2,30	126,48
3	17,471	14,663	27,101	302,150	443 сб. 2004г.	Плов 1/150 Основная		9,00	0,150	36,06	342,52
4	20,181	19,213	53,931	460,180	403 сб. 1994г.	Плов 1/250 Основная		46,00	0,250	40,78	1 874,66
5	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50 Основная		9,00	0,050	2,15	19,36
6	4,940	0,565	32,305	146,900		Хлеб пшеничный 1/65 Основная		46,00	0,065	2,60	128,57
7	0,040		13,461	51,363	685	Чай с сахаром 1/180 Основная		9,00	0,180	0,71	6,36
8	0,080		14,986	57,286	685	Чай с сахаром 1/200 Основная		46,00	0,200	0,88	40,27
Итого на Ужин	47,928	39,107	164,348	1 260,559							3 594,41
Итого:	169,262	158,603	722,759	5 017,762							15 306,40

1 Руководитель:  В. А. Никитин
Диетсестра:  В. А. Тчевская