

МЕНЮ БЛЮД
на 25 января 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 | 1,260 | | 12,980 | 60,600 | | Мандарины 1/160 Основная | | 45,00 | 0,160 | 25,85 | 1 163,25 |
| 2 | 9,000 | 14,000 | 26,000 | 260,000 | 718 | Пельмени 1/100 Основная | | 45,00 | 0,100 | 27,50 | 1 237,50 |
| 3 | 0,080 | | 14,966 | 57,286 | 686 | Чай с лимоном 1/200/15/7 Основная | | 45,00 | 0,200 | 2,82 | 128,75 |
| Итого на Горячий завтрак (начальные классы) | 10,360 | 14,000 | 53,946 | 378,086 | | | | | | | 2 527,50 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2,310 | 0,900 | 14,940 | 78,600 | | Батон 1/30 Основная | | 11,00 | 0,030 | 1,54 | 16,91 |
| 2 | 3,650 | 1,500 | 24,900 | 131,000 | | Батон 1/50 Основная | | 20,00 | 0,050 | 2,23 | 44,56 |
| 3 | 5,225 | 7,855 | 7,500 | 120,950 | 3 | Бутерброд с сыром 1/35 Основная | | 31,00 | 0,035 | 6,48 | 262,95 |
| 4 | 7,898 | 5,010 | 42,414 | 249,860 | 255 | Каша пшеничная рассыпчатая 1/150/6 Основная | | 31,00 | 0,156 | 3,60 | 111,60 |
| 5 | 1,998 | 1,759 | 21,518 | 107,250 | 892 | Кофейный напиток со сгущенным молоком 1/200 Основная | | 31,00 | 0,200 | 6,63 | 205,54 |
| Итого на Завтрак | 21,051 | 17,024 | 111,372 | 687,460 | | | | | | | 641,59 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1,120 | 0,980 | 28,035 | 119,700 | | Вафли Артековские 1/35 Основная | | 96,00 | 0,035 | 5,77 | 554,36 |
| 2 | 0,900 | | 24,560 | 100,800 | | Сок Яблочный 1/180 Основная | | 11,00 | 0,180 | 3,74 | 63,18 |
| 3 | 1,000 | | 27,400 | 112,000 | | Сок яблочный 1/200 Основная | | 85,00 | 0,200 | 6,39 | 543,07 |
| Итого на Завтрак 2 | 3,020 | 0,980 | 80,095 | 332,500 | | | | | | | 1 160,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1,244 | 1,519 | 5,630 | 41,060 | 214 | Капуста тушеная 1/50 Основная | | 96,00 | 0,050 | 1,60 | 153,60 |
| 2 | 9,554 | 10,273 | 48,822 | 331,110 | 297 сб 2004г. | Каша гречневая рассыпчатая 1/180/10 Основная | | 85,00 | 0,180 | 8,20 | 696,80 |
| 3 | 7,838 | 11,485 | 40,318 | 300,280 | 297 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растит. 1/150 Основная | | 11,00 | 0,160 | 5,93 | 65,22 |
| 4 | | | 26,964 | 108,000 | 705 | Напиток из плодов шиповника 1/180 Основная | | 11,00 | 0,180 | 4,35 | 47,81 |
| 5 | | | 29,560 | 120,000 | 705 | Напиток из плодов шиповника 1/200 Основная | | 85,00 | 0,200 | 4,83 | 410,46 |
| 6 | 19,331 | 19,398 | 5,428 | 262,059 | 493 | Птица тушеная в соусе 1/75/75 Основная | | 96,00 | 0,150 | 21,11 | 2 026,42 |
| 7 | 7,228 | 8,298 | 16,807 | 178,440 | 132 | Рассольник ленинградский (перловая кр.) с (филей из говядины), сметаной 1/250/15/5 Основная | | 96,00 | 0,270 | 17,00 | 1 632,16 |
| 8 | | | | | | Соль 1/9 Основная | | 96,00 | 0,009 | 0,09 | 8,49 |
| 9 | 3,306 | 0,600 | 19,246 | 114,000 | | Хлеб ржаной 1/60 Основная | | 11,00 | 0,060 | 1,80 | 19,80 |
| 10 | 3,857 | 0,700 | 22,458 | 133,000 | | Хлеб ржаной 1/70 Основная | | 85,00 | 0,070 | 2,10 | 178,20 |
| Итого на Обед | 52,358 | 52,876 | 215,633 | 1 577,949 | | | | | | | 5 238,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7,219 | 15,952 | 59,519 | 410,140 | 769 | Булочка Домашняя 1/100 Основная | | 60,00 | 0,100 | 5,45 | 326,71 |
| 2 | 5,583 | 12,247 | 45,306 | 312,565 | 769 | Булочка Домашняя 1/75 Основная | | 11,00 | 0,075 | 4,34 | 47,71 |
| 3 | | 5,760 | 7,380 | 106,200 | | Кефир 1/180 Основная | | 11,00 | 0,180 | 9,30 | 102,30 |
| 4 | 5,630 | 6,400 | 8,200 | 116,000 | | Кефир 1/200 Основная | | 60,00 | 0,200 | 9,96 | 597,70 |
| Итого на Полдник | 18,402 | 40,359 | 120,407 | 946,905 | | | | | | | 1 074,42 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 1 | 16,562 | 14,280 | 14,154 | 244,770 | 436 сб 2004г. | Жаркое по-домашнему (филей из говядины) 1/100/50 Основная | | 11,00 | 0,150 | 36,16 | 419,95 |
| 2 | 19,318 | 19,658 | 34,312 | 393,040 | 394 сб. 1994г. | Жаркое по-домашнему (филей из говядины) 1/250/50 Основная | | 45,00 | 0,300 | 44,45 | 2 000,43 |
| 3 | 0,847 | 4,033 | 5,434 | 57,900 | 78 | Икра морковная 1/50 Основная | | 66,00 | 0,050 | 2,36 | 133,16 |
| 4 | 3,800 | 0,450 | 24,850 | 113,000 | | Хлеб пшеничный 1/50 Основная | | 11,00 | 0,050 | 2,15 | 23,64 |
| 5 | 4,940 | 0,585 | 32,305 | 146,900 | | Хлеб пшеничный 1/65 Основная | | 45,00 | 0,065 | 2,85 | 128,36 |
| 6 | 1,300 | 1,440 | 15,596 | 77,483 | 630 | Чай с молоком 1/180 Основная | | 11,00 | 0,180 | 2,88 | 26,46 |
| 7 | 1,480 | 1,600 | 17,336 | 86,286 | 630 | Чай с молоком 1/200 Основная | | 45,00 | 0,200 | 3,06 | 137,65 |
| 8 | 0,400 | | 9,500 | 38,000 | 912 | Яблоки 1/100 Основная | | 66,00 | 0,100 | 9,50 | 632,00 |
| Итого на Ужин | 48,667 | 42,046 | 154,417 | 1 157,379 | | | | | | | 3 404,70 |
| Итого: | 153,858 | 167,285 | 736,070 | 5 080,279 | | | | | | | 14 047,81 |

Руководитель: _____ /В. А. Иукитин/

Директора: _____ /В. А. Теневская/