

Школа №7

М Е Н Ю

На 14.03.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		69,75	536
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Рагу из куриного филе (с картофелем)		250	21,50	308
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		98,97	738
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		70,90	370
Весь рацион питания:	249,13		239,62	1644

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,71	45,84	239,62	0,51	0,69	124,34	82,06	3,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
360,60	715,68	279,86	28,46				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

Расход по блюдам - Первый завтрак
Брутто
На 14.03.2024 (четверг)

Лист 1

Наименование	Огурцы натуральные соленные / 1.1 /	Биточки из говядины в соусе / 1.1 /	Макаронные изделия отварные с маслом / 1.1 /	Чай с лимоном / 1.1 /
Говядина (котлетное мясо)		0,0351		
Лимоны				0,008
Макаронные изделия			0,059226	
Масло растительное		0,0027		
Масло сливочное			0,00871	
Мука в/с		0,0027		
Огурцы соленные	0,066			
Сахар				0,01
Сметана		0,0018		
Соль пищевая йодированная		0,0027	0,003484	
Сухари панировочные		0,0045		
Томат паста		0,0027		
Хлеб пшеничный		0,0081		
Чай высшего или 1-го сорта				0,002

Расход по блюдам - Первый завтрак
Брутто
На 14.03.2024 (четверг)

Лист 2

Наименование	Хлеб пшеничный / 1.1 /
Говядина (котлетное мясо)	
Лимоны	
Макаронные изделия	
Масло растительное	
Масло сливочное	
Мука в/с	
Огурцы соленные	
Сахар	
Сметана	
Соль пищевая йодированная	
Сухари панировочные	
Томат паста	
Хлеб пшеничный	0,0309
Чай высшего или 1-го сорта	

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства



Алферова А.

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 14.03.2024 (четверг)

Лист 3

Наименование	Борщ со свежей капустой / 1.1 /	Рагу из куриного филе (с картофелем) / 1.1 /	Компот из черной смородины / 1.1 /	Хлеб пшеничный / 1.1 /
Вода кипяченая	0,2		0,136	
Капуста белокочанная, свежая	0,025			
Капуста молодая (для салата)				
Картофель	0,02675	0,178333		
Лимонная кислота				
Лук репчатый	0,01525	0,02		
Масло растительное	0,005	0,008333		
Морковь	0,0125	0,035		
Мука в/с		0,001667		
Сахар	0,0025		0,024	
Свекла	0,05			
Смородина черная			0,0306	
Соль пищевая йодированная	0,0015	0,0025		
Томат паста	0,003	0,01		
Филе куриное		0,056667		
Хлеб пшеничный				0,0309
Хлеб ржаной				

Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 14.03.2024 (четверг)

Лист 4

Наименование	Хлеб ржаной / 1.1 /	Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью / 1.1 /
Вода кипяченая		0,0097
Капуста белокочанная, свежая		
Капуста молодая (для салата)		0,0986
Картофель		
Кислота лимонная		0,003
Лук репчатый		
Масло растительное		0,005
Морковь		0,0125
Мука в/с		
Сахар		0,005
Свекла		
Смородина черная		
Соль пищевая йодированная		0,0015
Томат паста		
Филе куриное		
Хлеб пшеничный		
Хлеб ржаной	0,035	

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства



Алферова А.

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Полдник
 Брутто
 На 14.03.2024 (четверг)

Школа №7

Наименование	Пирожок печеный с капустой и луком / 1.1 /	Компот из черной смородины / 1.1 /
Вода кипяченая	0,019952	0,136
Дрожжи сухие	0,001469	
Капуста белокочанная, свежая	0,05	
Лук репчатый	0,0238	
Масло растительное	0,004576	
Масло растительное (для смазки)	0,000333	
Мука в/с	0,049571	
Мука на подпыл	0,00232	
Сахар	0,002629	0,024
Смородина черная		0,0306
Соль пищевая йодированная	0,000773	
Яйца (для смазки)	0,05	
ййцо	0,077333	

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

