

Школа №7

М Е Н Ю

На 17.04.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Чай с сахаром		210	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Итого:	85,00		128,38	763
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		105,81	863
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		83,88	485
Весь рацион питания:	249,13		318,07	2111

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
63,28	67,12	318,07	1,02	0,80	20,51	230,79	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
510,19	907,72	210,34	15,38				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

Школа №7

На 17.04.2024 (среда)

Наименование	Запеканка	Молоко	Чай с	Бутербро
Ванилин	0,000015			д с
Вода кипяченая		0,2		маслом
Масло растительное	0,002933			сливочны
Молоко стуженое		0,03		м / 1.1
Рис	0,044			/
Сахар	0,016133	0,01		
Сметана	0,005867			
Сухари пшеничные	0,005867			
Творог	0,0836			
Хлеб пшеничный			0,051	
чай высшего или 1-го сорта		0,001		
яйцо	0,183333			



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Обед

Брутто

Школа №7

На 17.04.2024 (среда)

Наименование	Салат из овощей	Суп из свеклы	Суп из куриной отварной бульоне (с/н) / 1.1 / 1.1 /	Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) / 1.1 /
Вода кипяченая				0,2
Горох				
Горошек зеленый консервированный		0,0115		
Капуста белокочанная, свежая		0,025		
Картофель		0,06675		
Кислота лимонная			0,0001	
Курица				
Лук репчатый		0,012		
Масло растительное	0,006	0,005		
Масло сливочное				
Морковь		0,0125		
Мука в/с				
Сахар			0,017	
Свекла	0,1212			
Смесь свежемороженой ягоды			0,025	
Сметана				
Соль пищевая йодированная		0,002		
Суповой набор		0,0375		
Томат паста				
Хлеб пшеничный				0,0309
Хлеб ржаной				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Обед

Брутто

На 17.04.2024 (среда)

Школа №7

Наименование	Хлеб ржаной / 1.1 /	Курица отварная / 1.1 /	Пере из гороха с соусом маслом / 1.1 /
Вода кипяченая			0,0912
Горох			
Горошек зеленый консервированный			
Капуста белокочанная, свежая			
Картофель			
Кислота лимонная		0,104	
Курица		0,004	
Лук репчатый			
Масло растительное			
Масло сливочное		0,006	
Морковь			
Мука в/с		0,00375	
Сахар			
Свекла			
Смесь свежемороженой ягоды			
Сметана		0,0125	
Соль пищевая йодированная		0,002	0,0036
Суловой набор			
Томат паста		0,005	
Хлеб пшеничный			
Хлеб ржаной		0,035	



Директор (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. . .

Расход по блюдам - Полдник

Брутто

На 17.04.2024 (среда)

Школа №7

Наименование	Крендель из свежих Сахарный плодос / 1.1 (яблоки) +С вит / 1.1 /	Напиток
Вода кипяченая		0,168
Дрожжи сухие	0,006	
Кислота аскорбиновая		0,00002
Кислота лимонная		0,0002
Масло растительное	0,0146	
Масло сливочное	0,005	
Молоко	0,02	
Мука в/с	0,056	
Сахар	0,022	0,015
Соль пищевая йодированная	0,004	
Яблоки свежие		0,03
яйцо	1,	



Директор (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. . .