

Школа №7

М Е Н Ю

На 18.03.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт (сезонный) пор.		100	9,80	47
Итого:	85,00		97,00	633
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		127,24	902
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		73,14	453
Весь рацион питания:	249,13		297,38	1988

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,96	61,53	297,38	0,89	0,96	23,32	128,87	1,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
555,05	856,79	251,10	12,04				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



Расход по блюдам - Первый завтрак
Брутто
Школа №7
На 18.03.2024 (понедельник)

Лист 1

Наименование	Бутерброд с сыром / 1.1 /	Каша геркулесовая / 1.1 /	Кофейный напиток с молоком / 1.1 /	Фрукт (сезонный) пор. / 1.1 /
Кофейный напиток			0,005	
Крупа овсяная		0,060976		
Масло сливочное		0,008537		
Молоко		0,121951	0,05	
Сахар		0,007317	0,02	
Соль пищевая йодированная		0,002439		
Сыр	0,011			
Фрукт				0,1
Хлеб пшеничный	0,05			

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Обед
Брутто
Школа №7
На 18.03.2024 (понедельник)

Лист 2

Наименование	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н / 1.1 /	Плов из курицы / 1.1 /	Напиток из смеси сухофруктов + сит / 1.1 /	Хлеб пшеничный / 1.1 /
Картофель	0,1			
Кислота аскорбиновая			0,00001	
Кислота лимонная			0,0002	
Курица		0,1325		
Лук репчатый	0,012	0,015		
Макаронные изделия	0,01			
Масло растительное	0,0025	0,0125		
Морковь	0,0125	0,01875		
Рис		0,06375		
Сахар			0,012	
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)			0,02	
Соль пищевая йодированная	0,002	0,00375		
Суповой набор	0,05			
Томатная паста		0,00625		
Хлеб пшеничный				0,0515
Хлеб ржаной				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Обед
Брутто
Школа №7
На 18.03.2024 (понедельник)

Лист 3

Наименование	Хлеб ржаной / 1.1 /
Картофель	
Кислота аскорбиновая	
Кислота лимонная	
Курица	
Лук репчатый	
Макаронные изделия	
Масло растительное	
Морковь	
Рис	
Сахар	
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)	
Соль пищевая йодированная	
Суповой набор	
Томатная паста	
Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной	0,035

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Расход по блюдам - Полдник
Брутто
Школа №7
На 18.03.2024 (понедельник)

Лист 4

Наименование	Булочка с повидлом / 1.1 /	Компот из смеси сухофруктов / 1.1 /
Дрожжи сухие	0,0015	
Кислота лимонная		0,002
Конфитюр	0,01	
Маргарин или растительное масло	0,01502	
Маргарин или растительное масло (для смазки)	0,002	
Мука в/с	0,06104	
Мука на подпыл	0,002	
Сахар	0,012	0,02
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)		0,02
Соль пищевая йодированная	0,0006	
яйцо	0,5	

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

