

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

1 день Понедельник

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическа
					Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Завтрак								
1		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	11.00	0,5	0,1	1.50	8.4
2	259	ГУЛЯШ	100	44.00	26.00	50.80	10.10	599.6
3	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.00	3.60	4.60	37.70	206.0
4	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5.00	0.30	0.10	14.70	60.1
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	50	5.00	2.00	0.30	12.70	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	34.10	57.20	79.50	935.3

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

2 день Вторник

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества			Энергетическа
					Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Завтрак								
1		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	10.00	0.70	0.10	2.30	14.5
2	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	110	35.00	13.50	12.80	9.40	206.9
3	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	17.00	3.70	6.30	32.80	203.0
4	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10.00	2.90	2.50	24.80	134.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2	0,3	12,7	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	22.80	#####	#####	665.1

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 3 день Среда

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак								
1	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	10.00	2.5	4.9	6.1	78.0
2	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	110	44.00	9.60	24.50	10.70	301.4
3	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11.00	5.50	4.80	31.30	191.0
4	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	7.00	0.20	0.00	25.70	105.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2	0,3	12,7	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	25.50	39.50	101.90	868.1

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 4 день Четверг

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак								
1	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	23.00	5.00	8.10	27.90	205.1
2	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	110	44.00	14.40	14.20	15.30	258.0
3		БАТОН	30	5.00	2.30	0.90	15.40	78.6
4	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.00	0.20	0.00	16.10	65.4
Итого за прием пищи:				75.00	21.90	24.20	116.70	607.1

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 5 день Пятница

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	10.00	0.90	3.00	5.20	51.8
2	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	43.00	17.10	22.00	17.30	335.6
3	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	10.00	0.90	0.20	17.60	75.1
4		БУТЕРБРОД С МАЛОМ	1/30/10	9.00	5.70	5.20	0.90	131.6
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2	0,3	12,7	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	26.60	26.70	55.60	655.3

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 6 день Суббота

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	19.00	14.40	23.80	2,72	282.9
2		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	9.00	1.80	0.10	3.80	23.3
3	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10.00	1.50	1.30	22.40	107.0
4	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	34.00	2.30	7.40	13.50	130.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2.00	0.30	12.70	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	22.00	32.90	55.10	604.4

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

7 день Понедельник

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10.00	0.80	3.60	4.90	54.6
2	259	ГУЛЯШ	90	44.00	13.00	25.40	5.10	299.8
3	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	11.00	5.50	4.80	31.30	191.0
4	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7.00	0.10	0.10	26.40	108.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2.00	0.30	12.70	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	27.10	39.30	80.40	714.6

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

8 день Вторник

Номер п/п	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	10.00	0.90	3.00	5.20	51.8
2	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	41.00	13.90	16.00	3.20	212.3
3	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	11.00	3.70	6.30	32.80	203.0
4	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	7.00	0.20	0	25.70	105.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2.00	0.30	12.70	61.2
6	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	3.00	0.60	2.40	3.20	37.5
Итого за прием пищи:				75.00	25.00	34.40	112.80	863.1

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 9 день Среда

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	10.00	0.70	0.10	2.30	14.5
2	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	31.00	20.20	20.40	0.20	264.4
3	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ,МАСЛОМ	150	21.00	8.10	12.90	30.20	269.8
4	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10.00	3.10	2,4	16.10	99.4
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2.30	0.30	14.80	71.4
Итого за прием пищи:				75.00	34.40	37.40	66.30	719.5

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс 10 день Четверг

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		
Завтрак								
1	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	23.00	6.70	9.80	37.40	265.6
2	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	110	39.00	19.60	17.90	21.10	328.6
3	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10.00	3.10	2.40	17.10	103.5
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2	0,3	12,7	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	31.40	35.50	103.80	890.4

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

11 день

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак								
1	74	ИКРА ОВОЩНАЯ	100	10.00	0.80	2.70	4.60	46.1
2	375	БЕФСТРОГАНОВ	110	46.00	12.40	35.30	5.90	400.0
3	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	11.00	3.70	5.90	38.50	222.0
4	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5.00	0,6	0,1	31,7	131.0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3.00	2	0,3	12,7	61.2
Итого за прием пищи:				75.00	19.80	#####	#####	860.3

МЕНЮ

Горячее питание 7-11 класс

12 день Суббота

Номер п/п	№ техноло-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическа	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак								
1	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	43.00	3.90	10.90	12.50	163.6
2	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	24.00	3.80	4.30	9.80	93.0
4		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	35	3.00	2.30	0.30	14.80	71.4
5	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5.00	0.30	0.10	14.70	60.1
Итого за прием пищи:				75.00	10.30	16.90	54.60	431.4