



с перед...
марта 2021

МЕНЮ

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		19	19	92	618	80
Овощи консервированные без уксуса	25	0,8	0,1	1,6	10,6	8,4
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	36,40
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50,0	285,9	21,01
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	12,73
Хлеб	20	2	0,6	16,2	77	1,44
Дополнительное питание за счет экономии с 1-4 кл.						
имунеле	100	5,2	56,0	22,4	158	32,50
Яблоко	190	0,4	0,6	32,4	144	27,20
йогурт	125	5,2	56,0	22,4	158	24,70
Дополнительное питание за счет экономии с 5-11 кл.						
Йогурт	125	5,2	56,0	22,4	158	24,70
2 завтрак		30,7	21,7	99,9	721,6	109,6
Овощи свежие	80	0,6	0,1	1,5	9	10,11
Суп крестьянский с крупой, с мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	19,92
Котлет из говядины	100	18,1	14,7	17,0	273	40,03
Рис припущенный с овощ	180	4,2	3,7	32,6	181	19,11
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	3,80
Батончик	35	0,2	0,3	15,0	67	14,50
Хлеб пшеничный	30	5,7	1,0	25,3	133	2,14
ИТОГО:		50	41	192	1340	189,6

Мед. Работник
Повар-бригадир

Леоф
Бенничева

Овощи консервированные без уксуса	25	0,8	0,1	1,6	10,6	8,4
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	36,40
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50,0	285,9	21,01
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	12,73
Хлеб	20	2	0,6	16,2	77	1,44
Дополнительное питание за счет экономии с 1-4 кл.						
имунеле	100	5,2	56,0	22,4	158	32,50
Яблоко	190	0,4	0,6	32,4	144	27,20
йогурт	125	5,2	56,0	22,4	158	24,70
Дополнительное питание за счет экономии с 5-11 кл.						
Йогурт	125	5,2	56,0	22,4	158	24,70
2 завтрак		30,7	21,7	99,9	721,6	109,6
Овощи свежие	80	0,6	0,1	1,5	9	10,11
Суп крестьянский с крупой, с мясом	250/10	5,4	5,7	17,2	142	19,92
Котлет из говядины	100	18,1	14,7	17,0	273	40,03
Рис припущенный с овощ	180	4,2	3,7	32,6	181	19,11
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	200	0,7	0,0	23,9	98	3,80
Батончик	35	0,2	0,3	15,0	67	14,50
Хлеб пшеничный	30	5,7	1,0	25,3	133	2,14
ИТОГО:		50	41	192	1340	189,6