

Утверждаю:

Гусев

23 сентября 2021 г.

Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			30,1	29,9	39	545	75,96
Омлет натуральный с маслом	200/5	18,5	17,9	1,5	241	30,73	
Бутерброд с сыром	34/20	5,7	6,2	7,2	107	15,15	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	9,43	
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00	
Хлеб ржаной	34,5	0,7	0,1	9,4	41,3	1,65	
Обед			22,4	27,5	89	692,5	87,11
Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51,1	8,55	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	26,60	
Котлета из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	40,52	
Капуста тушеная	150	3,1	3,9	12,4	97,1	0,82	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	6,94	
Хлеб ржаной	43,4	1,1	0,2	14,1	62,0	2,08	
Хлеб пшеничный	33,4	1,5	0,4	12,2	58,4	1,60	
Итого:		52,5	57,4	128	1237,5	163,07	

Завхоз: *Гусев*

Повар: *Гусев*

Утверждаю:

Ум

"23 " сентября 2021 г.

Меню для детей (11 и старше) на 23 сентября_ 2021 г.							
Наименование блюда	Химический состав					цена, руб	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			33	36,7	43,7	638	86,80
Омлет натуральный с маслом	200/10	19,9	23,1	1,5	294	34,32	
Бутерброд с сыром	34/30	7,2	7,8	11,9	147	21,90	
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	1,8	1,5	4,5	38,7	19,00	
Какао с молоком	200	3,4	4,2	16,4	117,0	9,93	
Хлеб ржаной	34,5	0,7	0,1	9,4	41,3	1,65	
Обед			27	32,2	106,7	824	101,06
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	63,9	9,58	
Суп картофельный с рыбой	250/60	7,6	7,1	18,1	166,7	33,92	
Котлета из говядины	100	10,1	14,2	17,0	236,2	45,25	
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	1,05	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	15,1	61,4	6,94	
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101,3	2,40	
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	1,92	
Итого:		60	68,9	150,4	1462	187,86	

Завхоз:

Дал

Повар:

Шоколад