

Утверждаю

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В. Гартман



МЕНЮ

Для учащихся с 1 по 11 классы «21» ноября 2024г.

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед из м	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	г	150	13,00 0	20,00 0	3,200	246,000
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
82	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200
Итого завтрак:			530	18,6	23,3	36,3	471,2
Обед							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,3	6,2	6,5	87
116/366	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	г	240/10	4,9	4,2	16,1	121,3
301	Рыба, запеченная с яйцом	г	100	10,7	2,9	8,5	102,0
385	Рис отварной	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
496	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2	181,0
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
Итого обед:			880	30,7	21,7	141,7	888,2
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
Итого полдник:			280	5,9	9,0	46,6	292,0
Итого за день:			1690	55	54	225	1651