

Утверждаю

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман



## МЕНЮ

### Для учащихся с 1 по 11 классы «16» января 2025г.

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед из м	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	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	Фрукт	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,3</b>	<b>36,3</b>	<b>471,2</b>
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
299	Рыба тушёная с овощами	г	130	12,4	2,1	6,7	95,6
385	Рис отварной	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>910</b>	<b>32,3</b>	<b>20,7</b>	<b>141,7</b>	<b>887,8</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>			<b>280</b>	<b>5,9</b>	<b>9,0</b>	<b>46,6</b>	<b>292,0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1720</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>225</b>	<b>1651</b>

Бухгалтер

О.В.Сидорова

Зав. Производством

И.А.Исаева