

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись _____
расшифровка подписи
Ю. Савицкий

Ген. директор _____
должность _____
подпись _____
расшифровка подписи
Труханова О.Ю.

МЕНЮ НА 10.11.2020

ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город №1» пос. Придорожный для учащихся 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
-----------	--------------------	------

завтрак

30	Икра овощная кабачковая	Ккал- 67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
50	Сосиска отварная	Ккал- 131, Белки-6, Жиры-12
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал- 261, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал- 87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 702, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-96

обед

50	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	Ккал- 49, Жиры-3, Углеводы-5
250/3	Рассольник Ленинградский с зеленью	Ккал- 107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
50/30	Котлета из мяса в томатно-сметанном соусе	Ккал- 209, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-7
180	Гороховое пюре	Ккал- 260, Белки-20, Жиры-1, Углеводы-42
200	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 73 руб.		Итого: Ккал- 929, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-133
		Итого за день: Ккал- 1 631, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-229

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир

С.А. Ефремова

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ



подпись _____
расшифровка подписи

"10" _____



Ген. директор _____

должность _____

Труханова О.Ю. _____

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 10.11.2020

ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город №1» пос. Придорожный для учащихся 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
-----------	--------------------	------

завтрак

30	Икра овощная кабачковая	Ккал- 67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
50	Сосиска отварная	Ккал- 131, Белки-6, Жиры-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал- 214, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал- 87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
30	Батон	Ккал- 75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Стоимость: 57 руб.		Итого: Ккал- 573, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-76

обед

50	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	Ккал- 49, Жиры-3, Углеводы-5
250/3	Рассольник Ленинградский с зеленью	Ккал- 107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
50/30	Котлета из мяса в томатно-сметанном соусе	Ккал- 209, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-7
150	Гороховое пюре	Ккал- 218, Белки-17, Жиры-1, Углеводы-35
200	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Ккал- 57, Белки-2, Углеводы-13
Стоимость: 71 руб.		Итого: Ккал- 799, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-107

полдник

75	Пирожок с капустой	Ккал- 176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31
200	Компот из лесных ягод + С Витаминизация	Ккал- 91, Углеводы-22
Стоимость: 30 руб.		Итого: Ккал- 267, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-53
		Итого за день: Ккал- 1 639, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-235

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир