

УТВЕРЖДАЮ



подпись _____
расшифровка подписи _____

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор _____

должность _____

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи _____



МЕНЮ НА 11.11.2020

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

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

завтрак

10	Масло порционно	Ккал- 75, Жиры-8
140/5	Омлет натуральный с маслом	Ккал- 273, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-3
200/15/7	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 568, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-49

обед

25	Овощи порционно (огурцы свежие)	Ккал- 4, Углеводы-1
250/10/5	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	Ккал- 183, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11
50	Суфле рыбное	Ккал- 86, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-3
30	Соус молочный	Ккал- 34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал- 293, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника	Ккал- 102, Углеводы-24
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- 944, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-141
		Итого за день: Ккал- 1 511, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-190

Калькулятор

Повар-бригадир

Ефремова С.А.

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

[Signature]

Ген. директор

Труханова О.Ю.

подпись

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 11.11.2020

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

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

завтрак

10	Масло порционно	Ккал- 75, Жиры-8
105/5	Омлет натуральный	Ккал- 179, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-2
200/15/7	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 57 руб.		Итого: Ккал- 473, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-48

обед

25	Овощи порционно (огурцы свежие)	Ккал- 4, Углеводы-1
250/10/5	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	Ккал- 183, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11
50	Суфле рыбное	Ккал- 86, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-3
30	Соус молочный	Ккал- 34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал- 216, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-40
200	Напиток из шиповника	Ккал- 102, Углеводы-24
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- 779, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-116

полдник

80	Курник из песочного теста	Ккал- 274, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
Стоимость: 30 руб.		Итого: Ккал- 334, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-43
		Итого за день: Ккал- 1 586, Белки-51, Жиры-58, Углеводы-207

Калькулятор

Повар-бригадир

[Signature]

Ефремова С.А.