



Ген. директор
должность

МЕНЮ НА 12.11.2020

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

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

завтрак

- 25 Зеленый горошек порционно
 - 180 Плов из филе кур
 - 200 Чай с сахаром
 - 60 Батон
- Стоимость: 63 руб.

- Ккал- 10, Белки-1, Углеводы-2
- Ккал- 309, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-32
- Ккал- 60, Углеводы-15
- Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
- Итого: Ккал- 536, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-80

обед

- 50 Винегрет овощной
 - 250/15/2 Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью
 - 50/30 Тефтели мясные тушеные в соусе
 - 180/5 Картофельное пюре
 - 200 Компот из клубники+ С витаминизация
 - 60 Хлеб пшеничный
 - 50 Хлеб ржаной
- Стоимость: 73 руб.

- Ккал- 63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
- Ккал- 186, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-24
- Ккал- 154, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
- Ккал- 171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
- Ккал- 80, Углеводы-20
- Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
- Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
- Итого: Ккал- 898, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-136
- Итого за день: Ккал- 1 433, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-216

Калькулятор

Повар-бригадир

Ефремова С.А.

УТВЕРЖДАЮ



подпись _____
расшифровка подписи _____

г. _____

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор _____

должность _____

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи _____



МЕНЮ НА 12.11.2020

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

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

завтрак

- 25 Зеленый горошек порционно
- 180 Плов из филе кур
- 200 Чай с сахаром
- 30 Батон

Стоимость: 57 руб.

- Ккал- 10, Белки-1, Углеводы-2
- Ккал- 309, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-32
- Ккал- 60, Углеводы-15
- Ккал- 75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15

Итого: Ккал- 453, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-63

обед

- 50 Винегрет овощной
- 250/15/2 Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью
- 50/30 Тефтели мясные тушеные в соусе
- 150/5 Картофельное пюре
- 200 Компот из клубники+ С витаминизация
- 40 Хлеб пшеничный
- 30 Хлеб ржаной

Стоимость: 71 руб.

- Ккал- 63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
- Ккал- 186, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-24
- Ккал- 207, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-11
- Ккал- 149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
- Ккал- 80, Углеводы-20
- Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
- Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13

Итого: Ккал- 853, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-114

полдник

- 95 Булочка с изюмом
- 200 Компот из сухофруктов + С Витаминизация

Стоимость: 30 руб.

- Ккал- 221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-40
- Ккал- 126, Углеводы-25

Итого: Ккал- 348, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-66

Итого за день: Ккал- 1 654, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-243

Калькулятор

Повар-бригадир

Ефремова С.А.