

Меню учащихся 11-18 лет на осеннее - зимний период

МЕНЮ НА 12.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
16	Салат из моркови с яблоком	80		139,1	0,8	12,1	7,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200		117,5	2,9	3,7	18,7
413	Сосиски отварные	90		202,1	7,5	19,1	0
534	Капуста тушеная	180		146,9	3,5	5,2	24,2
638	Сок	200		62,0	1,4	0,0	13,7
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	890		934,6			

МЕНЮ НА 13.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
18	Салат витаминный	80		149,7	1,1	12,1	10,2
135	Щи со сметаной	200		110,6	2,6	5,1	15,6
451	Котлеты рубленые	100		239,2	17,1	13,3	15,1

520	Картофельное пюре	150		143,7	3,1	5	21,8
631	Компот из свежих яблок	200		107,6	0,2	0,2	38,6
	Хлеб	1300		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	860		1017,6			

МЕНЮ НА 14.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
19	Салат из свежей капусты	80		75,4	1,1	4,1	9,7
142	Суп рыбный	200		82,1	1,7	2,2	14,2
487	Курица отварная	155		449,9	51,6	26,6	0,8
511	Рис отварной	150		226,8	6,1	6,6	35,6
648	Кисель из концентрата	200		125,7	0,1	0	32,1
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	915		1269,0			

МЕНЮ НА 15.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Винегрет овощной	80		104,7	0,9	6,1	5,6
132	Рассольник ленинградский	200		103,8	2,2	5,1	14,4
437	Гуляш говяжий	100		169,9	15,7	10,6	2,8
224	Рагу овощное	150		146,8	2,3	9,2	14,6

	Сок	200		62	1,4	0	13,7
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Фрукт	170		69,3	0,6	0,6	10
	Итого :	840		1004,5			

МЕНЮ НА 16.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат витаминный	80		149,7	1,1	12,1	10,2
135	Щи со сметаной	200		110,6	2,6	5,1	15,6
374	Рыба тушеная с овощами	120		267,9	15	23,1	8,2
332	Макароны отварные	150		209,4	5,9	5,2	34,7
648	Кисель из концентрата	200		125,7	0,1	0	32,1
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого :	870		1130,1			

МЕНЮ НА 19.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
22	Салат из свежей капусты	80		75,4	1,1	4,1	9,7
110	Борщ из свежей капусты	200		81,5	1,6	4,8	10,7
470	Фрикадельки	100		271,9	16,6	19,2	9,3
520	Картофельное пюре	150		143,7	3,1	5	21,8

	Компот из сухофруктов	200		90	0,3	0	75
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Фрукт	170		69,3	0,6	0,6	14,7
	Итого :	1040		1039,8			

МЕНЮ НА 20.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
16	Салат из моркови с яблоками	80		139,1	0,8	12,1	7,4
148	Суп лапша домашняя	200		90	2,3	3,7	11,6
454	Котлеты по хлыновски	100		229,4	15,9	14,4	16
534	Греча рассыпчатая	150		122,1	8,4	108	41,3
	Сок	200		62	1,4	0	13,7
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	890		1025,21			

МЕНЮ НА 21.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Винегрет овощной	80		104,7	0,9	6,1	5,6
139	Суп картофельный с бобовыми	200		117,5	2,9	3,7	18,7
369	Рыба отварная	140		157,3	15,7	14,3	0,9
520	Картофельное пюре	150		143,7	3,1	5	21,8

638	Компот из изюма	200		84,1	0,2	0	84,1
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого :	840		874,1			

МЕНЮ НА 22.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
83	Сельдь с луком	80		134,4	6,6	11,3	1,7
135	Суп овощной	200		110,6	2,6	5,1	15,6
462	Тефтели	120		35,9	11	13,1	10,5
332	Макароны отварные	150		209,4	5,9	5,2	34,7
	Сок	200		62	1,4	0	13,7
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	880		1134,1			

МЕНЮ НА 23.12.2022 ГОД

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
18	Салат из моркови с яблоком	80		139,1	0,8	12,1	7,4
132	Рассольник ленинградский	200		103,8	2,2	5,1	14,4
492	Плов из птицы	180		351,7	11,4	9,8	27,2

638	Компот из изюма	200		84,1	0,2	0	84,1
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	810		985,5			

МЕНЮ НА 26.12.2022 год

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
19	Салат витаминный	80		149,7	1,1	12,1	10,2
143	Суп с макаронными изделиями	200		87	2,2	2,3	14,6
413	Сосиски отварные	90		208,4	6,3	15,9	0
520	Картофельное пюре	150		143,7	3,1	5	21,8
	Сок	200		62	1,4	0	13,7
	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
	Итого:	850		919,3			

МЕНЮ НА 27.12.2022

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Масса порции в граммах	ЦЕНА	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из свежей капусты	80		75,4	1,1	4,1	9,7
110	Борщ из капусты и картофеля	200		81,5	1,6	4,8	10,7
451	Котлеты рубленые	100		239,2	17,1	13,3	15,1
224	Рагу овощное	150		146,8	2,3	9,2	14,6
685	Чай с сахаром	200		56,1	0,2	0	15

	Хлеб	130		266,8	9,4	2,8	55,4
		890		856,7			