

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



Согласовано:

Директор МАОУ-СШ № 72

Е.Д.Донцова

Меню

неделя 1, среда

2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет / 12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена, руб
Завтрак			
120/130	Тертели мясные с томатным соусом Пищевая ценность: Белки - 13,02/14,54 г, Жиры - 13,14/12,25 г, Углеводы - 25,16/25,96 г, Калорийность - 213,63/211,89 ккал.	пор.	
150/180	Каша гречневая вязкая Пищевая ценность: Белки - 4,7/5,58 г, Жиры - 4,12/5,08 г, Углеводы - 21,18/25,19 г, Калорийность - 140,41/68,57 ккал.	пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал.	пор.	
40/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 49,68 г, Калорийность - 94,00 ккал.	пор.	
510/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,95/23,36 г, Жиры - 17,64/17,7 г, Углеводы - 79,06/83,87 г, Калорийность - 501,42/527,85 ккал		
Стоимость			79,00/91,87

Обед			
60/100	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,54/0,9 г, Жиры - 0,09/0,15 г, Углеводы - 1,71/2,85 г, Калорийность - 10,5/17,5	пор.	
200/250	Борщ из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,21/4,62 г, Жиры - 4,74/5,94 г, Углеводы - 12,31/15,32 г, Калорийность - 94,08/115,09 ккал.	пор.	
200/250	Жаркое по-домашнему Пищевая ценность: Белки - 17,68/22,09 г, Жиры - 6,74/8,43 г, Углеводы - 27,51/34,39 г, Калорийность - 218,03/272,54 ккал.	пор.	
180/180	Компот из свежих яблок Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал.	пор.	
30/40	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,55/3,4 г, Жиры - 0,99/1,32 г, Углеводы - 14,49/19,32 г, Калорийность - 77,7/103,6 ккал.	пор.	
30/40	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,28/3,04 г, Жиры - 0,24/0,32 г, Углеводы - 14,76/19,68 г, Калорийность - 70,5/94,0 ккал.	пор.	
700/860	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,4/34,21 г, Жиры - 12,95/16,31 г, Углеводы - 86,29/107,07 г, Калорийность - 535,62/667,53 ккал		
Стоимость			118,52 / 137,78

Полдник			
100/150	Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки - 12,3/18,45 г, Жиры - 12,76/19,14 г, Углеводы - 77,63/116,45 г, Калорийность - 474,06/711,09 ккал.	пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,051 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал.	пор.	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 12,5/18,65 г, Жиры - 12,81/19,19 г, Углеводы - 90,67/129,49 г, Калорийность - 527,45/764,48 ккал		
Стоимость			59,27/68,88

ИТОГО: 1510/1760	Пищевая ценность дня: Белки - 60,85/76,22 г, Жиры - 43,4/53,19 г, Углеводы - 256,02/320,43 г, Калорийность - 1564,48/1959,86 ккал.		
----------------------------	--	--	--

Технолог

Т.В. Богдалова

(Богдалова Т.В.

Зав. производством

Л.А. Лимова

(Лимова Л.А.)