

Абалуев А.С.



С.А. Рыкина



МЕНЮ
" 9 " ноября 2022г.

Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность ккал
	Всего	Всего	Всего	Всего	
	г	г	г	г	
3 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	15/5/15	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,24	8,92	31,56	236,70
Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	590	16,44	24,12	67,06	559,30
Обед					
Винегрет "Морской"	100	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	6,00	6,80	9,50	124,20
Гуляш из отварного мяса	100	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	816	32,90	39,50	100,10	888,20
Всего за день:	1406,00	49,34	63,62	167,16	1447,50

Зав. производством:

Генеральный директор

Абалуев А.С.

Директор школы № 423

С.А.Рыкина

" 9 " ноября 2022г.
12-18 лет

Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
	Всего	Всего	Всего	Всего	
	г	г	г	г	
3 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	15/5/15	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	250/5	9,05	14,75	39,55	329,00
Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	640	18,25	29,95	75,05	651,60
Обед					
Винегрет "Морской"	100	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1	7,36	8,34	11,70	152,99
Гуляш из отварного мяса	100	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	916,00	35,46	42,57	114,87	985,66
Всего за день:	1556,00	53,71	72,52	189,92	1637,26

Зав. производством: