

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



ИП Николаева М.А.

Дата: 20.05.2025

ДЕНЬ 7
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Борщ с капустой и картофелем свекла., капуста белокачанная, картофель, морковь., лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сметана., сахар-песок, мука пшеничная в с, соль поваренная йодированная, лист лавровый	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	82
80	Салат из свеклы с огурцами солеными свекла., огурцы консервированные, горошек зеленый консервированный, масло растительное., лук репчатый	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	55
150/10	Каша рассыпчатая рисовая с маслом крупа рисовая, масло сливочное., соль.	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-40	171
70/5/15	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай) минтай (филе мороженное), лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль., лимонная кислота	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	234,02
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	299,01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	302
200/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	377

Итого за Обед Калорийность-828, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-112

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар _____