

"УТВЕРЖДАЮ":

"СОГЛАСОВАНО":



М.П. Николаева М.А.

Дата: 11.05.2025

ДЕНЬ 8
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло растительное, лист лавровый, соль поваренная йодированная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	103
150/10	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41	171
62/38	Мясо, жаренное крупным куском (курица) филе курицы, соус молочный (или поваренный к блюду), масло растительное	Калорийность-166, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-3	247,01
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	299,01
50	Хлеб ржаной	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	302
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	521
Итого за Обед		Калорийность-995, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-152	
Итого стоимость комплексного обеда:			153,00

Повар

[Signature]