

"УТВЕРЖДАЮ":



ИИ Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО":



Дата: 22.05.2025

ДЕНЬ 9
МЕНЮ (5-11 класс)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
192/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками картофель, филе грудки, лук репчатый, морковь, яйца куриные, томат-паста, масло растительное, соль поваренная йодированная, петрушка (зелень), лист лавровый	Калорийность-142, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-17	104
60	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная йодированная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	23
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль поваренная йодированная	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
90	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-11	282,03
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	299,01
25	Хлеб ржаной	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	302
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	376

Итого за Обед Калорийность-878, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-110

Итого стоимость комплексного обеда:

153,00

Повар

БСК