

МЕНЮ

12.11.2020

ПИТАНИЕ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ

Директор Школы

УТВЕРЖДАЮ:

Номер рецептуры	Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	Fe		
ЗАВТРАК - 61																	
2/2011	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15	132	0,20	0,87	12,00	0,02	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30			
212/2011	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	150	209	16,40	12,20	12,80	0,08		0,18	0,90	115,20	249,00	19,20	2,83			
431/2008	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	62	0,30	0,10	15,20				0,38	10,80	7,20	5,40	0,70			
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13				13,75			0,50			
338/2011	ЯВЛОКО СВЕЖЕЕ	100	44	0,40	0,40	9,80	0,03	1,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого за ЗАВТРАК - 61 руб.			519	19,30	14,73	62,79	0,26	1,48	0,24	1,88	163,75	281,20	38,60	6,53			
ОБЕД - 106																	
56/2008	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	78	2,52	4,86	6,06	0,02	5,40	0,01	2,22	27,00	33,60	16,20	0,60			
99/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	150	5,80	3,70	22,60	0,10	3,50	143,10	1,70	37,90	60,70	25,40	1,90			
308/350/2010	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	75/50	248	10,20	16,70	10,50	0,05		0,05	2,90	190,00	200,00	18,33	1,67			
325/2008	РИС ОТВАРНОЙ	150	203	3,70	6,30	32,80	0,02		0,05	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60			
442/2008	СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	92	1,00	0,20	19,17		4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10		0,10		8,30	40,40		0,10			
/	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	72	2,00	1,16	12,99	0,13			0,38	13,75			0,50			
Итого за ОБЕД - 106 руб.			935	28,42	34,62	124,52	0,42	12,90	143,21	7,50	293,95	409,70	86,93	8,17			
ОБЕД - 167																	
56/2008	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	130	4,20	8,10	10,10	0,03	9,00	0,02	3,70	45,00	56,00	27,00	1,00			
99/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	150	7,80	3,70	12,80	0,10	5,50	0,27	0,50	97,90	120,70	35,40	2,90			
308/350/2010	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	75/50	248	10,20	16,70	10,50	0,05		0,05	2,90	190,00	200,00	18,33	1,67			
325/2008	РИС ОТВАРНОЙ	180	203	3,70	6,30	32,80	0,02		0,05	0,08	13,00	161,00	39,00	0,60			
399/2008	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	141	0,50	0,10	31,50	0,02	12,00		0,10							
695/1996	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	134	4,00	1,50	16,40	0,10		0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,40			
к/к/	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	92	3,20	1,70	20,40	0,10				8,30	40,40		0,10			
/	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	94	2,90	1,06	18,24	0,04				7,74	29,58	11,48	0,70			
Итого за ОБЕД - 167 руб.			1 192	36,50	39,16	152,74	0,46	26,50	0,49	7,78	370,94	641,28	136,61	7,37			

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
БОЛГА
СТОЛОВАЯ № 7
ЛЕНИНСКО-ПРЕСНЕНСКОГО РАЙОНА

Зам. директора

Зав. производством

Калькулятор