

**"Утверждаю"**

ООО "Дело Вкуса"



Директор

/Маркувене Н.А./

**"Согласовано"**

МАОУ "СинТез"



Директор


/Звегинцева Е.А./

**Меню на 08.10.2021 года День 11**

**МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10**

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
СУФЛЕ ИЗ КУР	35,00	90	4,49	4,86	2,37	0,24	71,15	408/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	20,00	150	3,03	6,13	24,50	2,45	165,30	173/13
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200			9,98	1,00	39,92	493/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	10,00	150	0,60	0,60	14,70	1,47	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	2,50	20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	10,00	60	0,69	6,05	5,44	0,54	78,93	7/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	8,50	250	8,10	8,19	14,13	1,41	162,67	147/13
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	31,00	90	10,53	20,52	0,18	0,02	227,52	102/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	5,00	75	1,64	2,91	7,18	0,72	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	5,00	75	1,62	3,36	10,87	1,09	80,12	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	10,00	200	0,68	0,28	19,64	1,96	83,80	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	3,00	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13

Зав. производ.  /Топорова Е.С./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ООО "Дело Вкуса"

Директор

/Маркувене Н.А./

"Согласовано"

МАОУ "СинТез"

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 08.10.2021 года День 11

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
СУФЛЕ ИЗ КУР		100	5,42	5,98	2,96	0,30	87,38	408/13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,64	7,32	29,40	2,94	198,06	173/13
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,98	1,00	39,92	493/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200		200	0,80	0,80	19,60	1,96	88,80	112/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	85,00	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,14	10,08	9,07	0,91	131,54	7/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	8,10	8,19	14,13	1,41	162,67	147/13
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	11,70	22,80	0,20	0,02	252,80	102/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90		90	1,94	3,83	8,49	0,85	76,24	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90		90	1,94	4,37	13,04	1,30	99,28	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,68	0,28	19,64	1,96	83,80	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		50	3,80	0,40	24,60	2,46	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95,00	50	3,90	0,70	18,65	1,87	96,50	109/13

Зав. производ.

/Топорова Е.С./

Калькулятор

/Забудская Л.В./