

"Утверждаю"

ООО "Дело Вкуса"



Директор

/Маркувене Н.А./

"Согласовано"

МАОУ "СинТез"



Директор

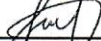
/Звегинцева Е.А./

Меню на 14.10.2021 года День 3

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>								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	35,00	170	15,15	19,03	3,88	0,39	247,34	301/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15,00	200	2,80	2,50	14,71	1,47	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	10,00	15	3,84	3,92			50,60	100/13
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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	9,50	60	0,96	6,05	1,95	0,20	66,13	48/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	10,00	250	2,68	5,23	13,05	1,31	109,99	145/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	25,00	70/50	3,20	8,40	4,78	0,48	107,50	405/13
РИС ОТВАРНОЙ	10,00	150	3,81	6,15	40,01	4,00	230,66	414/13
СОК	15,00	200			23,00	2,30	92,00	518/13
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 14.10.2021 года День 3**

**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>								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		180	16,08	20,45	4,11	0,41	264,79	301/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,80	2,50	14,71	1,47	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		15	3,84	3,92			50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200		200	0,80	0,80	19,60	1,96	88,80	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	85,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		100	1,60	10,09	3,25	0,33	110,21	48/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	2,68	5,23	13,05	1,31	109,99	145/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		80/50	3,50	8,42	4,79	0,48	108,94	405/13
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,58	7,33	48,02	4,80	276,35	414/13
СОК		200			23,00	2,30	92,00	518/13
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./