

"Утверждаю"

ООО "Дело Вкуса"

Директор

/Маркувене Н.А./

"Согласовано"

МАОУ "СинТез"

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 15.10.2021 года День 4

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	35,00	150/20	34,34	8,51	28,92	2,89	329,62	313/13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	10,00	200	1,40	1,25	17,33	1,73	86,19	495/13
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	15,00	50	4,92	1,86	41,85	4,19	203,81	573/13
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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	10,00	60	0,83	6,05	4,84	0,48	77,13	59/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	10,00	250/10	2,43	6,88	17,64	1,76	142,20	134/13
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	30,00	90	15,77	10,12	6,29	0,63	179,28	342/18
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	9,50	200	0,68	0,28	24,63	2,46	103,76	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"

"Согласовано"

МАОУ "СинТез"



Директор

/Маркувене Н.А./



Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 15.10.2021 года День 4

МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ		200/30	47,06	11,57	48,91	4,89	488,08	313/13
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,40	1,25	12,35	1,24	66,23	495/13
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		60	5,90	2,18	50,17	5,02	243,92	573/13
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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ		100	1,41	10,09	8,22	0,82	129,30	59/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2,43	6,88	17,64	1,76	142,20	134/13
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ		100	17,48	11,20	6,99	0,70	198,68	342/18
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./