

"Утверждаю"

ООО "Дело Вкуса"

Директор  /Маркузене Н.А./

"Согласовано"

МАОУ "СинТез"

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 30.09.2021 года День 5

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>									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С		60	0,99	6,05	5,78	0,58	81,50	4/13	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140		70/70	14,93	8,34	7,38	0,74	164,36	343/13	
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,81	6,15	40,01	4,00	230,66	414/13	
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,98	1,00	39,92	493/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)		20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		75,50	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,69	6,05	5,44	0,54	78,93	7/13	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,40	6,55	11,74	1,17	115,49	142/13	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ		90	3,49	0,84	9,34	0,93	58,86	412/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,73	7,89	39,45	3,95	263,71	237/13	
СОК		200			23,00	2,30	92,00	518/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		75,50	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

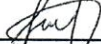
/Звегинцева Е.А./

**Меню на 30.09.2021 года День 5**

**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>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С		100	1,64	10,08	9,63	0,96	135,84	4/13
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 160		80/80	17,01	8,96	8,68	0,87	183,45	343/13
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,58	7,33	48,02	4,80	276,35	414/13
ЧАЙ С САХАРОМ		200			9,98	1,00	39,92	493/13
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 МОРКОВИ		100	1,14	10,08	9,07	0,91	131,54	7/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,92	5,20	9,40	0,94	92,06	142/13
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ		100	3,90	0,94	10,41	1,04	65,68	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,47	9,41	47,34	4,73	316,00	237/13
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./