

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор

МБОУ ГИМНАЗИЯ

*МБОУ "Гимназия №3"*  
*Евдокимова С.Н.*

Меню

Вторник - 1 Младшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Масло порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
15	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
150	<b>Омлет натуральный</b> Пищевая ценность: Белки - 25,72 г, Жиры - 27,35 г, Углеводы - 4,57 г, Калорийность - 367,58 ккал	пор	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	
50	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
100	<b>Фрукт, 1 шт</b> Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 9,8 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
ИТОГО: 525 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 37,1 г, Жиры - 41,83 г, Углеводы - 61,17 г, Калорийность - 774,15 ккал		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
60	<b>Помидоры свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г, Калорийность - 14,4 ккал	пор	
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 4,04 г, Жиры - 3,18 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 68,11 ккал	пор	
90	<b>Гуляш из птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 16,46 г, Жиры - 6,35 г, Углеводы - 6,68 г, Калорийность - 133,08 ккал	пор	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 8,63 г, Жиры - 8,05 г, Углеводы - 38,93 г, Калорийность - 262,32 ккал	пор	
180	<b>Сок в ассортименте</b> Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 ккал	пор	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 750 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 36,55 г, Жиры - 19,69 г, Углеводы - 112,97 г, Калорийность - 746,21 ккал		
<b>Стоимость</b>			<b>277,60</b>

ИТОГО: 1 275 гр Пищевая ценность дня: Белки - 73,65 г, Жиры - 61,51 г, Углеводы - 174,14 г, Калорийность - 1 520,36 ккал

Технолог:

*(Handwritten signature)*

( Т. В. Гречишкина )

Зав.производством:

\_\_\_\_\_ ( )

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор

*И. В. У. Гуркина*  
*Гуркина И. В.*



**Меню**  
**Вторник - 1 Старшие**

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Масло порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
15	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
200	<b>Омлет натуральный</b> Пищевая ценность: Белки - 34,24 г, Жиры - 36,76 г, Углеводы - 6,07 г, Калорийность - 492,4 ккал	пор	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	
50	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
100	<b>Фрукт, 1 шт</b> Пищевая ценность: Белки - 0,4 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 9,8 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
ИТОГО: 575 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 45,62 г, Жиры - 51,23 г, Углеводы - 62,67 г, Калорийность - 898,97 ккал		
<b>Стоимость</b>			

<b>Обед</b>			
100	<b>Томидоры свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 ккал	пор	
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 5,05 г, Жиры - 3,98 г, Углеводы - 11,41 г, Калорийность - 85,14 ккал	пор	
100	<b>Гуляш из птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 18,19 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 8,13 г, Калорийность - 141,81 ккал	пор	
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 10,41 г, Жиры - 9,96 г, Углеводы - 46,95 г, Калорийность - 318,66 ккал	пор	
180	<b>Сок в ассортименте</b> Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 ккал	пор	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
ИТОГО: 880 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 41,52 г, Жиры - 22,62 г, Углеводы - 126,24 г, Калорийность - 837,92 ккал		
<b>Стоимость</b>			
			277,0

ИТОГО: 1 455 гр | Пищевая ценность дня: Белки - 87,13 г, Жиры - 73,85 г, Углеводы - 188,91 г, Калорийность - 1 736,89 ккал

Технолог:

*Гуркина И. В.*

( Т. В. Гречишкина )

Зав. производством:

\_\_\_\_\_

( )