

ООО "КУЛИНАР"



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

04.10.2024

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	520	17,23	20,39	58,9	493,38	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 60	60	0,95	3,66	5,8	61,52	46
	Суп с макаронными изделиями и каргофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,3	19,31	119,75	801,25	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 600	53,91	51,85	256,88	1 747,95	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством _____

МБОУ ГИМНАЗИЯ №3
ДИРЕКТОР
К.В.АЛЕКСЕЕВА

