

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор



Меню

Четверг - 2 Младшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
15	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
200	Каша пшённая с изюмом Пищевая ценность: Белки - 6,1 г, Жиры - 6,26 г, Углеводы - 33,62 г, Калорийность - 216,33 ккал	пор	
200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
150	Фрукты (апельсин) Пищевая ценность: Белки - 1,35 г, Жиры - 0,3 г, Углеводы - 12,15 г, Калорийность - 64,5 ккал	пор	
ИТОГО: 615 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,35 г, Жиры - 10,93 г, Углеводы - 83,41 г, Калорийность - 503,32 ккал		
Стоимость			

Обед			
60	Салат из сырых овощей Пищевая ценность: Белки - 0,68 г, Жиры - 4,08 г, Углеводы - 5,29 г, Калорийность - 61,17 ккал	пор	
200	Свекольник Пищевая ценность: Белки - 4,55 г, Жиры - 5,23 г, Углеводы - 15 г, Калорийность - 115,26 ккал	пор	
90	Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 16,46 г, Жиры - 6,35 г, Углеводы - 6,68 г, Калорийность - 133,08 ккал	пор	
150	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	
20	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
150	Йогурт в стаканчиках Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 900 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 33,92 г, Жиры - 21,14 г, Углеводы - 114,79 г, Калорийность - 760,47 ккал		
Стоимость			277,60

ИТОГО: 1 515 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 49,27 г, Жиры - 32,06 г, Углеводы - 198,2 г, Калорийность - 1 263,79 ккал		
-----------------	---	--	--

Технолог:



(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

()

Утверждено:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "МКК"

Директор

Т. В. Фионов



МБОУ "Гимназия № 3"
Елизарова С.Н.

Меню
Четверг - 2 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
15	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
250	Каша пшённая с изюмом Пищевая ценность: Белки - 7,62 г, Жиры - 7,82 г, Углеводы - 42,02 г, Калорийность - 270,41 ккал	пор	
200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
150	Фрукты (апельсин) Пищевая ценность: Белки - 1,35 г, Жиры - 0,3 г, Углеводы - 12,15 г, Калорийность - 64,5 ккал	пор	
ИТОГО: 665 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 16,87 г, Жиры - 12,49 г, Углеводы - 91,81 г, Калорийность - 557,4 ккал		
Стоимость			

Обед			
100	Салат из сырых овощей Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 6,8 г, Углеводы - 8,81 г, Калорийность - 101,97 ккал	пор	
250	Свекольник Пищевая ценность: Белки - 5,69 г, Жиры - 6,54 г, Углеводы - 18,74 г, Калорийность - 144,07 ккал	пор	
100	Гуляш из птицы Пищевая ценность: Белки - 18,19 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 8,13 г, Калорийность - 141,81 ккал	пор	
180	Рожки отварные Пищевая ценность: Белки - 7,74 г, Жиры - 4,54 г, Углеводы - 49,42 г, Калорийность - 269,65 ккал	пор	
180	Компот из сухофруктов Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	
20	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 47 ккал	пор	
50	Хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 1,65 г, Углеводы - 24,15 г, Калорийность - 129,5 ккал	пор	
150	Йогурт в стаканчиках Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 0 ккал	пор	
ИТОГО: 1 030 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 38,58 г, Жиры - 26,19 г, Углеводы - 131,98 г, Калорийность - 885,99 ккал		
Стоимость			277,60

ИТОГО: 1 695 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 55,45 г, Жиры - 38,68 г, Углеводы - 223,79 г, Калорийность - 1 443,39 ккал
------------------------	---

Технолог:

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

_____ ()