

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
Завтрак			
10	Масло порционно Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	
15	Сыр порционный Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 3,92 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 51,6 ккал	пор	
150	Омлет натуральный Пищевая ценность: Белки - 25,72 г, Жиры - 27,35 г, Углеводы - 4,57 г, Калорийность - 367,58 ккал	пор	
200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
100	Фрукт, 1 шт 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		
Стоимость			

Обед			
60	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г, Калорийность - 14,4 ккал	пор	
200	Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 4,04 г, Жиры - 3,18 г, Углеводы - 9,13 г, Калорийность - 68,11 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	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 8,63 г, Жиры - 8,05 г, Углеводы - 38,93 г, Калорийность - 262,32 ккал	пор	
180	Сок в ассортименте Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 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	
ИТОГО: 750 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 36,55 г, Жиры - 19,69 г, Углеводы - 112,97 г, Калорийность - 746,21 ккал		
Стоимость			277,60

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:

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

_____ ()

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов




Согласовано:

Директор

И. В. У. Гурьянова

Гурьянова С.Н.



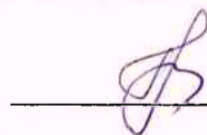
**Меню
Вторник - 1 Старшие**

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

Обед			
100	Помидоры свежие порционные Пищевая ценность: Белки - 1,1 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 3,8 г, Калорийность - 24 ккал	пор	
250	Щи из свежей капусты со сметаной Пищевая ценность: Белки - 5,05 г, Жиры - 3,98 г, Углеводы - 11,41 г, Калорийность - 85,14 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	Каша гречневая рассыпчатая Пищевая ценность: Белки - 10,41 г, Жиры - 9,96 г, Углеводы - 46,95 г, Калорийность - 318,66 ккал	пор	
180	Сок в ассортименте Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 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	
ИТОГО: 880 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 41,52 г, Жиры - 22,62 г, Углеводы - 126,24 г, Калорийность - 837,92 ккал		
Стоимость			
			277,00

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:



(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

()