

Утверждено:

Генеральный директор ООО "МКК"

Т. В. Фионов



Согласовано:

Директор



Меню

Среда - 1 Младшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
180	Запеканка рисовая с джемом Пищевая ценность: Белки - 4,96 г, Жиры - 5,29 г, Углеводы - 59,35 г, Калорийность - 302,11 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
50	Печенье Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 34,65 г, Калорийность - 220 ккал	пор	
ИТОГО: 480 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,89 г, Жиры - 13,43 г, Углеводы - 131,76 г, Калорийность - 694,36 ккал		
Стоимость			
Обед			
60	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,54 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 1,71 г, Калорийность - 10,5 ккал	пор	
200	Суп-лапша домашняя Пищевая ценность: Белки - 3,94 г, Жиры - 4,7 г, Углеводы - 11,33 г, Калорийность - 37,18 ккал	пор	
90	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 13,04 г, Жиры - 13,28 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 151,34 ккал	пор	
150	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 23,15 г, Калорийность - 140,18 ккал	пор	
180	Компот из абрикосов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 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 - 26,77 г, Жиры - 23,71 г, Углеводы - 91,56 г, Калорийность - 590,3 ккал		
Стоимость			277,60
ИТОГО: 1 230 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 39,67 г, Жиры - 37,14 г, Углеводы - 223,32 г, Калорийность - 1 284,65 ккал		

Технолог:

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

_____ ()

Утверждено:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "МКК"

Директор

Т. В. Финонов



МБОУ "Школа №3"
Смирнова С.Н.



Меню
Среда - 1 Старшие

Выход	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
230	Запеканка рисовая с джемом Пищевая ценность: Белки - 4,96 г, Жиры - 5,29 г, Углеводы - 59,35 г, Калорийность - 302,11 ккал	пор	
200	Чай с лимоном Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	
50	Хлеб пшеничный Пищевая ценность: Белки - 3,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 24,6 г, Калорийность - 117,5 ккал	пор	
50	Печенье Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 7,69 г, Углеводы - 34,65 г, Калорийность - 220 ккал	пор	
ИТОГО: 530 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,89 г, Жиры - 13,43 г, Углеводы - 131,76 г, Калорийность - 694,36 ккал		
Стоимость			

Обед			
100	Нарезка овощная Пищевая ценность: Белки - 0,9 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 2,85 г, Калорийность - 17,5 ккал	пор	
250	Суп-лапша домашняя Пищевая ценность: Белки - 4,25 г, Жиры - 5,86 г, Углеводы - 14,16 г, Калорийность - 43,78 ккал	пор	
100	Рыба, тушенная с овощами Пищевая ценность: Белки - 15,08 г, Жиры - 14,6 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 167,54 ккал	пор	
180	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки - 3,9 г, Жиры - 4,75 г, Углеводы - 27,82 г, Калорийность - 169,69 ккал	пор	
180	Компот из абрикосов Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 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 - 30,14 г, Жиры - 27,16 г, Углеводы - 100,2 г, Калорийность - 649,61 ккал		
Стоимость			277,60

ИТОГО: 1 410 гр	Пищевая ценность дня: Белки - 43,03 г, Жиры - 40,59 г, Углеводы - 231,96 г, Калорийность - 1 343,97 ккал		
-----------------	--	--	--

Технолог:

(Т. В. Гречишкина)

Зав. производством:

()