

Школа / гимназия / лицей № .....

12 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Горячее бесплатное питание младшие							
№ 15/2015 г	Сыр порциями	10	2,63	2,66	35		
№ 23/2015 г	Салат из свежих помидоров (с луком)	60	0,67	3,71	2,77	48	
ТТК/2022 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	5,56	7,42	1,01	93	
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	160	6,02	4,76	38,34	221	
№ 348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1,00	0,08	20,56	87	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>62,10</b>	<b>18,40</b>	<b>18,99</b>	<b>81,52</b>	<b>575</b>

ПОНЕДЕЛЬНИК



Директор \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_  
Зав. производством \_\_\_\_\_



12 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
тتك.2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
тتك.2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
тتك.2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
тتك.2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
тتك.2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,94	219
тتك.2021 Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>
тتك.2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир	50/150/70		16,4	20,0	40	413
тتك.2018 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
тتك.2019 Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
	<b>сред.</b>		<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
тتك.2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
349/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого с самост.блю</b>	<b>73,00</b>				
	<b>дом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Директор

Калькулятор

Зав. производством



# Меню

12 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПОНЕДЕЛЬНИК

СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ 150 г	150	5,601	5,068	35,899	212
ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 г	200/8	0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 10 г	10	0,500	0,100	4,500	22
Итого:	8,30	6,122	5,173	48,388	266

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-63-88

poelidovolen.ru



12 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
тتك 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
тتك 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
тتك 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>6,79</b>	<b>8,36</b>	<b>108</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
тتك 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
тتك 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,94	219
тتك 2021 Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>		<b>10,67</b>	<b>12,34</b>	<b>4,69</b>	<b>186</b>
тتك 2021 Плов куриными грудками, огурцы свежие- доп. гарнир	50/150/70		16,4	20,0	40	413
тتك 2018 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
тتك 2019 Рыбный киш	180		25,8	32	37	540
	<b>сред.</b>		<b>21,27</b>	<b>29,10</b>	<b>35,53</b>	<b>493</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,3	291
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>6,31</b>	<b>6,43</b>	<b>37,14</b>	<b>233</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
тتك 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
349/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого с самост.блю</b>	<b>73,00</b>				
	<b>дом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Директор

Калькулятор

Зав. производством



