Столовая:

МБОУ "СШ №4 им.Дважды Героя Советского Союза А.О Шабалина"

Утверждаю

МЕНЮ

25 ОКТЯБРЯ 2023г.

Выход (г) 7-11 лет	Выход (г) 12л и старше	Наименование блюд	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
			7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше
Комплекс №1 (ЗАВТРАК)										
90	100	Котлета рыбная	15,30	17,00	7,92	8,80	19,08	21,20	176,40	196,00
150	180	Пюре картофельное	3,15	3,78	6,75	8,10	29,40	35,28	163,50	196,20
60	100	Огурец свежий	0,48	0,80	0,06	0,10	1,56	2,60	8,40	14,00
30	60	Хлеб ржаной	2,04	4,08	0,39	0,78	11,94	23,88	59,40	118,80
200	200	Сок натуральный	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	88,00	88,00
		итого	**21,97**	**26,66**	**15,12**	**17,78**	**83,18**	**104,16**	**495,70**	**613,00**
										58,00
Комплекс №2 (ОБЕД)										
250	250	Рассольник "Ленинградский"	6,00	6,00	4,50	4,50	30,10	30,10	165,00	165,00
100	100	Сосиска отварная с маслом	6,10	6,10	15,90	15,90	5,60	5,60	210,00	210,00
150	180	Макароные изделия с маслом	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	220,50	264,60
60	100	Огурец свежий	0,48	0,80	0,06	0,10	1,56	2,60	8,40	14,00
30	60	Хлеб ржаной	2,04	4,08	0,39	0,78	11,94	23,88	59,40	118,80
200	200	Чай с сахаром	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
		итого	**20,07**	**23,48**	**27,00**	**28,66**	**99,45**	**119,48**	**721,30**	**830,40**
										80,00

Зав.столовой

Повар

Калькулятор

МЕНЮ (ДОПОЛНИТЕЛЬНО)

Выход (г) 7-11 лет	Выход (г) 12л и старше	Наименование блюд	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
			7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше	7-11 лет	12л и старше
Комплекс №3 (ПОЛДНИК)										
100	100	Салат симпатия	2,40	2,40	4,80	4,80	5,10	5,10	75,00	75,00
30	60	Хлеб ржаной	2,04	4,08	0,39	0,78	11,94	23,88	59,40	118,80
200	200	Чай с сахаром	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
		итого	**4,64**	**6,68**	**5,19**	**5,58**	**32,04**	**43,98**	**192,40**	**251,80**
										42,00
Комплекс №4 (ЛАНЧ)										
1шт	1шт	Сдоба с сахаром	4,20	4,20	6,70	6,70	27,80	27,80	189,00	189,00
200	200	Чай с сахаром	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
		итого	**4,40**	**4,40**	**6,70**	**6,70**	**42,80**	**42,80**	**247,00**	**247,00**
										32,00