

МЕНЮ

12 января 2024 год

" 12 " января 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Цена, руб.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ценность, ккал.
ЗАВТРАК льготная категория 7-11 лет (1-4 кл)						
Гуляш из говядины	50/50	100,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	150	15,000	7,923	5,870	35,784	227,357
Чай с сахаром и шиповником	200	8,000	0,372	0,138	18,854	82,779
Хлеб пшеничный в/с	56	7,280	0,494	0,448	2,731	13,300
Яблоко	160	35,720	0,400	0,400	9,800	47,000
ИТОГО:		166,00	24,39	24,49	70,00	601,65
ЗАВТРАК льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл)						
Гуляш из говядины	50/50	100,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	180	18,000	9,508	7,044	42,941	272,828
Чай с сахаром и шиповником	200	8,000	0,372	0,138	18,854	82,779
Хлеб пшеничный в/с	50	6,500	0,380	0,400	2,460	11,750
Яблоко	150	33,500	0,400	0,400	9,800	47,000
ИТОГО:		166,00	25,86	25,62	76,88	645,57
ОБЕД льготная категория 7-11 лет (1-4 кл)						
Подгарнировка из свежих огурцов с маслом растительным	30	18,840	0,199	1,810	0,541	19,317
Борщ с капустой и картофелем	200	16,000	1,419	4,096	9,836	82,708
Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	19,250	3,024	2,593	0,061	35,620
Сметана (для первых блюд)	10	5,450	0,260	1,500	0,360	16,200
Запеканка картофельная с мясом	200	168,000	24,456	28,302	27,804	464,006
Напиток из свежих фруктов (апельсин, лимон)	200	12,000	0,198	0,044	25,734	105,220
Хлеб пшеничный в/с	40	5,200	0,304	0,320	1,968	9,400
Хлеб столичный ржаной	23	3,260	0,140	0,028	0,918	4,531
ИТОГО:		248,00	30,00	38,69	67,22	737,00
ОБЕД льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл)						
Подгарнировка из свежих огурцов с маслом раст	30	18,840	0,199	1,810	0,541	19,317
Борщ с капустой и картофелем	250	20,000	1,774	5,120	12,295	103,385
Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	19,250	3,024	2,593	0,061	35,620
Сметана (для первых блюд)	10	5,450	0,260	1,500	0,360	16,200
Запеканка картофельная с мясом	200	168,000	24,456	28,302	27,804	464,006
Напиток из свежих фруктов	200	12,000	0,198	0,044	25,734	105,220
Хлеб пшеничный в/с	35	4,460	0,258	0,272	1,673	7,990
ИТОГО:		248,00	30,17	39,64	68,47	751,74

УМП "ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ТОРГОВЛИ"

МЕНЮ

12 января 2024 год

СОГЛАСОВАНО:
 Директор школы
 «Средняя
 общеобразовательная школа № 1»
 " 12 " Января 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Цена, руб.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Энергет ценность , ккал.
ЗАВТРАК 1 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл)						
Гуляш из говядины	40/50	80,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	180	18,000	9,508	7,044	42,941	272,828
Чай с сахаром	200	4,000	0,100	0,026	14,990	60,059
Хлеб пшеничный в/с	38	5,000	0,289	0,304	1,870	8,930
ИТОГО:		107,00	25,10	25,01	62,63	573,03
ЗАВТРАК 2 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл)						
ИТОГО:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД ГПД						
Борщ с капустой и картофелем	200	16,000	1,419	4,096	9,836	82,708
Запеканка картофельная с мясом	150	126,000	18,342	21,226	20,853	348,005
Чай с сахаром	200	4,000	0,100	0,026	14,990	60,059
Хлеб пшеничный в/с	30	4,000	0,228	0,240	1,476	7,050
ИТОГО:		150,00	20,09	25,59	47,16	497,82

Повар-бригадир Руденко И.В.