ООО " АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

МЕНЮ

12 день

младшие классы (бюджет)

"____"_____2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак 63-00					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог, мука пшеничная, сахар, ***яйцо куриное***, молоко, масло подсолнечное, молоко сгущёное) 4*	150	19,8	14,5	40,7	404,1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной) 5*	35	5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С САХАРОМ (вода, чай черный байховый, сахар) 1*	200	0,2	0,0	15,0	60,5
ФРУКТЫ (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% жирности (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
Итого	**585**	**28,1**	**22,3**	**80,7**	**673,4**
Обед 110-00					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (картофель, свекла, морковь, огурцы солёные, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	60	0,8	6,1	5,2	79,6
ЩИ ЗЕЛЁНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (говядина б/к, щавель, картофель, лук репчатый, мука, масло сливочное,***яйцо куриное***, вода, сметана) 1*	200/5/5	1,5	3,4	19,8	232,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (***рыбное филе***, морковь, батон нарезной, лук репчатый, ***яйца куриные***, вода, масло сливочное,соль) 2*	80	14,0	4,4	4,6	152,3
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль,масло сливочное) 1*	150	0,26	0,44	2,29	14,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,6	0,4	17,0	81,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ (батон нарезной)	50	3,8	1,5	25,7	131,0
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" (варенье,вода, сахар, ***лимонная кислота***) 1*	200	0,1	0,0	26,8	108,0
Итого	**785**	**23,1**	**16,2**	**101,4**	**798,7**
ВСЕГО		**51,2**	**38,5**	**182,1**	**1472,1**

Директор ГБОУ_____

Зав. производством_____

Бухгалтер _____

Способ приготовления блюд:
1* - отварное блюдо
2* - запеченное блюдо
3* - тушеное блюдо
4* - выпечное блюдо
5*-холодное блюдо