

Школа №9

М Е Н Ю

На 12.09.2022
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Салат картофельный с луком репчатым, зеленью		50	6,87	54
Омлет натуральный		110	2,04	224
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	14,49	70
Итого:	70,00		46,10	453
Обед				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины		50	6,61	161
Бобовые отварные		150	23,29	137
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,49	70
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	90,00		100,30	703
Весь рацион питания:	160,00		146,40	1156

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E		
40,40	41,58	146,40	0,79	0,63	20,96	292,46	0,04		
Минеральные вещества в миллиграммах									
Ca	P	Mg	Fe						
301,01	607,08	173,86	11,42						

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

На 12.09.2022 (понедельник)

Школа №9

Наименование	Фрукт / 1.1 /	Салат картофел ьный с луком репчатым , зеленью / 1.1 /	Омлет натураль ный / (н) / 1.1 /	Чай с сахаром (н) / 1.1 /
Вода кипяченая				0,15
Зелень		0,0015		
Картофель		0,05775		
Лук репчатый		0,0101		
Масло растительное		0,0025		
Масло сливочное			0,004	
Молоко			0,03	
Сахар				0,012
Соль пищевая йодированная			0,004	
Фрукт	0,14			
Хлеб пшеничный				
Чай высшего или 1-го сорта				0,0005
Яйца			2,	

Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

На 12.09.2022 (понедельник)

Школа №9

Наименование	Хлеб пшеничны й / 1.1 /
Вода кипяченая	
Зелень	
Картофель	
Лук репчатый	
Масло растительное	
Масло сливочное	
Молоко	
Сахар	
Соль пищевая йодированная	
Фрукт	
Хлеб пшеничный	0,0306
Чай высшего или 1-го сорта	
Яйца	



Директор

Бригадир

Калькулятор

Ахтамиянова В. А.



Бригадир

Калькулятор

Ахтамиянова В. А.

Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 12.09.2022 (понедельник)

Школа №9

Лист 3

Наименование	Салат из моркови с сахаром / 1.1 /	Рассольн ик Ленингра дский (н) / 1.1 /	Котлеты из говядины / 1.1 /	Бобовые отварные / 1.1 /
Вода кипяченая		0,187		
Говядина (котлетное мясо)			0,04	
Горох				0,0727
Картофель		0,1		
Кислота аскорбиновая				
Кислота лимонная				
Крупа перловая		0,005		
Лук репчатый		0,006		
Масло растительное		0,005	0,003	
Масло сливочное				0,00525
Морковь	0,12	0,015		
Огурец конс.		0,01675		
Сахар	0,005			
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)				
Соль пищевая йодированная		0,0015	0,003	0,003
Сухари панировочные			0,005	
Хлеб пшеничный			0,009	
Хлеб ржаной				

Расход по блюдам - Обед
Брутто
На 12.09.2022 (понедельник)

Школа №9

Наименование	Напиток из смеси сухофрук тов + С вит / 1.1 /	Хлеб пшеничн й / 1.1 ржаной / 1.1 /
Вода кипяченая		0,2
Говядина (котлетное мясо)		
Горох		
Картофель		
Кислота аскорбиновая	0,00001	
Кислота лимонная	0,0002	
Крупа перловая		
Лук репчатый		
Масло растительное		
Масло сливочное		
Морковь		
Огурец конс.		
Сахар	0,012	
Смесь сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм)	0,02	
Соль пищевая йодированная		
Сухари панировочные		
Хлеб пшеничный		0,0306
Хлеб ржаной		0,035

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.

