



**Меню на 12.10.2021 по ООО "Комбинат школьного питания
для питания учащихся в городе Гай гимназия**



Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Школ.завтрак 27,30 (малообеспеченным) Гай						
Котлеты или биточки рыбные	60	8,64	6,36	10,2	138,36	Тутельян 255
Макароны отварные	160	5,44	8,32	36,47	234,67	Лапшина 516
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,03	57,19	Лапшина 685
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,4	пром. произ-во
Школ.завтрак (7-11лет) на сумму 55,43(Гай)						
Огурец порционно	50	0,35	0	0,9	5	Тутельян 71
Котлеты или биточки рыбные	80	11	6,04	14,19	153,3	Лапшина 388
Картофельное пюре	150	3,41	3,85	32,51	170,7	Лапшина 520
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	Лапшина 707
Хлеб пшеничный	1/35	2,84	1,05	17,97	71,05	пром. произ-во
Школ.завтрак ОВЗ Гай (55,43)						
Огурец порционно	50	0,35	0	0,9	5	Тутельян 71
Котлеты или биточки рыбные	80	11	6,04	14,19	153,3	Лапшина 388
Картофельное пюре	150	3,41	3,85	32,51	170,7	Лапшина 520
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	Лапшина 707
Хлеб пшеничный	1/35	2,84	1,05	17,97	71,05	пром. произ-во
Школ.завтрак 52,00+12,60 (с 12 лет) Гай						
Огурец порционно	70	0,49	0	1,26	7	Тутельян 71
Котлеты или биточки рыбные	80	11	6,04	14,19	153,3	Лапшина 388
Картофельное пюре	180	4,09	4,61	39,01	204,84	Лапшина 520
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	Лапшина 707
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,4	пром. произ-во
Печенье (поштучно)	30	2,1	6	19,2	141	пром. произ-во
Школ.обед 72,40 (7-11 лет) Гай при 2-х разовом питании						
Салат из свежих помидоров	60	0,42	3	3,28	41,4	Лапшина 19
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,58	4,0	5,65	71,3	Лапшина 110
Плов из бройлерного цыпленка	225	22,29	22,98	42,78	452,58	Лапшина 492
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,5	108,2	Лапшина 631
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произ-во
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во
Печенье (поштучно)	30	2,1	6	19,2	141	пром. произ-во
Школ.обед 85,00 (с 12лет) Гай при 2-х разовом питании						
Огурец порционно	100	0,7	0	1,8	10	Тутельян 71
Борщ из свежей капусты со сметаной	265	1,97	5,45	7,06	92,01	Лапшина 110
Плов из бройлерного цыпленка	80/150	24,5	28,62	56,22	573,5	Лапшина 492
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,5	108,2	Лапшина 631
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произ-во
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во
Вафли (поштучно)	33	2,04	8,34	18,3	154,8	пром.произв.
Школ.завтрак 37,30+27,30 (ст.в.гр, част.льготное) Гай						
Огурец порционно	70	0,49	0	1,26	7	Тутельян 71
Котлеты или биточки рыбные	80	11	6,04	14,19	153,3	Лапшина 388
Картофельное пюре	180	4,09	4,61	39,01	204,84	Лапшина 520
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	Лапшина 707
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,36	19,88	90,4	пром. произ-во
Печенье (поштучно)	30	2,1	6	19,2	141	пром. произ-во
Школ.завтрак ОВЗ (второй) (9,57)						
Фрукты мытые поштучно	120	0,5	0	13,56	55,2	Тутельян 368
Школ.обед 72,40+12,60 (с 12 лет) Гай						
Огурец порционно	100	0,7	0	1,8	10	Тутельян 71
Борщ из свежей капусты со сметаной	265	1,97	5,45	7,06	92,01	Лапшина 110
Плов из бройлерного цыпленка	80/150	24,5	28,62	56,22	573,5	Лапшина 492
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,5	108,2	Лапшина 631
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произ-во
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во
Вафли (поштучно)	33	2,04	8,34	18,3	154,8	пром.произв.
Школ.обед 57,70+27,30 (с 12 лет) Гай						
Огурец порционно	100	0,7	0	1,8	10	Тутельян 71
Борщ из свежей капусты со сметаной	265	1,97	5,45	7,06	92,01	Лапшина 110
Плов из бройлерного цыпленка	80/150	24,5	28,62	56,22	573,5	Лапшина 492
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,5	108,2	Лапшина 631
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,18	9,94	45,2	пром. произ-во
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	пром. произ-во
Вафли (поштучно)	33	2,04	8,34	18,3	154,8	пром.произв.

Ст. технолог:

Калькулятор: *Л.Б. Кайдашова*