

Согласовано:

Директор школы № 65

Маслова Н.А.

Утверждаю:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

школа №65 МЕНЮ на 29 ноября 2022 г.



Наименование	Цена руб.коп.	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть, кКал.
<i>Завтрак</i>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	16-48	245/9	7.45	13.70	41.01	319
Чай охлажденный с плодовым соком	5-14	200	0.34	0.02	22.53	95
Хлеб пшеничный	3-38	50	3.95	0.50	1.00	117
Итого	25-00		11.74	14.22	64.54	531
<i>Завтрак 2 вариант</i>						
Бутерброд с маслом	7-40	10/30	1.70	14.40	10.80	164
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	13-41	245/5	7.45	13.70	41.01	319
Чай охлажденный с плодовым соком	5-14	200	0.34	0.02	22.53	95
Хлеб пшеничный	4-05	60	4.74	0.60	1.20	140
Итого	30-00		14.23	28.72	75.54	718
<i>Обед</i>						
Салат из моркови с яблоками	3-38	60	0.52	3.13	4.72	49
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	15-09	21/250/5	5.12	5.70	13.10	158
Гуляш	32-04	55/50	11.70	31.01	3.18	340
Каша рисовая вязкая	6-99	150	2.25	4.50	22.90	156
Компот из смеси сухофруктов	4-85	200	0.44		28.88	116
Хлеб ржаной	2-65	60/2 кус	2.82	0.60	0.60	126
Итого	65-00		22.85	44.94	73.38	945
<i>Обед 2 вариант</i>						
Салат из моркови с яблоками	5-63	100	0.86	5.22	7.87	81
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	15-09	21/250/5	5.12	5.70	13.10	158
Гуляш	35-38	60/60	12.77	33.83	3.47	371
Каша рисовая вязкая	8-40	180	2.70	5.40	27.54	187
Компот из смеси сухофруктов	4-85	200	0.44		28.88	116
Хлеб ржаной	2-65	60/2 кус	2.82	0.60	0.60	126
Итого	72-00		24.71	50.75	81.46	1039
<i>Полдник (14-00)</i>						
Ватрушка с творогом	12-62	75	8.46	7.34	31.90	229
Кисель из концентрата	3-33	200			30.60	118
Яблоки свежие	14-05	136	0.41		11.70	54
Итого	30-00		8.87	7.34	74.20	401