

УМП "ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ТОРГОВЛИ"

МЕНЮ

7 ноября 2023 год



2023 год

| Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Цена, руб. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК льготная категория 7-11 лет (1-4 кл) | | | | | | |
| Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками | 200 | 44,400 | 7,820 | 8,000 | 38,490 | 258,752 |
| Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный в/с) 50гр/10гр | 60 | 16,170 | 3,822 | 4,785 | 2,214 | 65,175 |
| Йогурт питьевой | 200 | 42,400 | 8,200 | 3,000 | 11,800 | 114,000 |
| Банан | 100 | 20,030 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 |
| Расстегай с мясом (говядина) | 72 | 37,000 | 9,423 | 7,310 | 29,127 | 219,777 |
| ИТОГО: | | 160,00 | 29,67 | 23,50 | 91,43 | 704,70 |
| ЗАВТРАК льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл) | | | | | | |
| Каша янтарная из крупы пшеничной с яблоками | 250 | 55,500 | 9,775 | 10,000 | 48,113 | 323,440 |
| Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный в/с) 40гр/20гр | 60 | 25,100 | 4,126 | 5,105 | 4,182 | 74,575 |
| Йогурт питьевой | 200 | 42,400 | 8,200 | 3,000 | 11,800 | 114,000 |
| Расстегай с мясом (говядина) | 72 | 37,000 | 9,423 | 7,310 | 29,127 | 219,777 |
| ИТОГО: | | 160,00 | 31,52 | 25,42 | 93,22 | 731,79 |
| ОБЕД льготная категория 7-11 лет (1-4 кл) | | | | | | |
| Перец болгарский (порционно) | 60 | 16,980 | 0,780 | 0,060 | 2,940 | 15,600 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 13,200 | 1,454 | 4,120 | 7,152 | 72,536 |
| Мясо отварное говядина (для первых блюд) | 10 | 19,250 | 3,024 | 2,593 | 0,061 | 35,620 |
| Сметана (для первых блюд) | 10 | 5,330 | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16,200 |
| Котлета из говядины с соусом красным основным | 60/40 | 61,680 | 9,252 | 11,999 | 4,703 | 163,219 |
| Пюре картофельное | 150 | 29,250 | 3,329 | 4,353 | 22,655 | 143,535 |
| Компот из свежих фруктов (апельсины) | 200 | 35,800 | 0,591 | 0,300 | 31,448 | 135,378 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 5,500 | 0,380 | 0,400 | 2,460 | 11,750 |
| Хлеб столичный ржаной | 40 | 4,240 | 0,244 | 0,048 | 1,596 | 7,880 |
| Киви | 110 | 46,770 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 |
| ИТОГО: | | 238,00 | 19,71 | 25,77 | 83,18 | 648,72 |
| ОБЕД льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл) | | | | | | |
| Перец болгарский (порционно) | 100 | 28,300 | 1,300 | 0,100 | 4,900 | 26,000 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 16,500 | 1,818 | 5,150 | 8,940 | 90,670 |
| Мясо отварное говядина (для первых блюд) | 10 | 19,250 | 3,024 | 2,593 | 0,061 | 35,620 |
| Сметана (для первых блюд) | 10 | 5,330 | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16,200 |
| Котлета из говядины с соусом красным основным | 60/40 | 61,68 | 9,252 | 11,999 | 4,703 | 163,219 |
| Пюре картофельное | 180 | 35,100 | 3,994 | 5,224 | 27,185 | 172,242 |
| Компот из свежих фруктов (апельсины) | 200 | 35,800 | 0,591 | 0,300 | 31,448 | 135,378 |
| Хлеб пшеничный в/с | 20 | 2,200 | 0,152 | 0,160 | 0,984 | 4,700 |
| Хлеб столичный ржаной | 20 | 2,120 | 0,122 | 0,024 | 0,798 | 3,940 |
| Банан | 160 | 31,72 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | | 238,00 | 20,91 | 27,45 | 89,18 | 694,97 |

УМП "ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ТОРГОВЛИ"

МЕНЮ

7 ноября 2023 год



2023 год

| Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Цена, руб. | Белки, гр. | * Жиры, гр. | Углерод ы, гр. | Энергет ценность , ккал. |
|---|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|
| ЗАВТРАК 1 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл) | | | | | | |
| Каша янтарная из крупы пшенной с яблоками | 250 | 55,500 | 9,775 | 10,000 | 48,113 | 323,440 |
| Напиток Здоровье (яблоко, клюква) | 200 | 14,500 | 0,175 | 0,125 | 26,002 | 107,260 |
| Расстегай с мясом (говядина) | 72 | 37,000 | 9,423 | 7,310 | 29,127 | 219,777 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 107,00 | 19,37 | 17,44 | 103,24 | 650,48 |
| ЗАВТРАК 2 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл) | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ОБЕД ГПД | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 13,200 | 1,454 | 4,120 | 7,152 | 72,536 |
| Сметана (для первых блюд) | 10 | 5,330 | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16,200 |
| Котлета из говядины с соусом красным основным | 60/40 | 61,680 | 9,252 | 11,999 | 4,703 | 163,219 |
| Пюре картофельное | 150 | 29,250 | 3,329 | 4,353 | 22,655 | 143,535 |
| Компот из свежих фруктов (апельсины) | 200 | 35,800 | 0,591 | 0,300 | 31,448 | 135,378 |
| Хлеб пшеничный в/с | 43 | 4,740 | 0,342 | 0,360 | 2,214 | 10,575 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 150,00 | 15,23 | 22,63 | 68,53 | 541,44 |