

## МЕНЮ

22 марта 2024 год

"22" "Март" 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Цена, руб.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Угледо- ды, гр.	Энергет ценность, ккал.
<b>ЗАВТРАК льготная категория 7-11 лет (1-4 кл)</b>						
Гуляш из говядины	50/50	100,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	150	15,000	7,923	5,870	35,784	227,357
Чай с сахаром и шиповником	200	8,000	0,372	0,138	18,854	82,779
Хлеб пшеничный в/с	56	7,280	0,494	0,448	2,731	13,300
Яблоко	160	35,720	0,400	0,400	9,800	47,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>166,00</b>	<b>24,39</b>	<b>24,49</b>	<b>70,00</b>	<b>601,65</b>
<b>ЗАВТРАК льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл)</b>						
Гуляш из говядины	50/50	100,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	180	18,000	9,508	7,044	42,941	272,828
Чай с сахаром и шиповником	200	8,000	0,372	0,138	18,854	82,779
Хлеб пшеничный в/с	50	6,500	0,380	0,400	2,460	11,750
Яблоко	150	33,500	0,400	0,400	9,800	47,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>166,00</b>	<b>25,86</b>	<b>25,62</b>	<b>76,88</b>	<b>645,57</b>
<b>ОБЕД льготная категория 7-11 лет (1-4 кл)</b>						
Поджаренная из свежих огурцов с маслом растительным	30	18,840	0,199	1,810	0,541	19,317
Борщ с капустой и картофелем	200	16,000	1,419	4,096	9,836	82,708
Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	19,250	3,024	2,593	0,061	35,620
Сметана (для первых блюд)	10	5,450	0,260	1,500	0,360	16,200
Запеканка картофельная с мясом	200	168,000	24,456	28,302	27,804	464,006
Напиток из свежих фруктов (апельсин, лимон)	200	12,000	0,198	0,044	25,734	105,220
Хлеб пшеничный в/с	40	5,200	0,304	0,320	1,968	9,400
Хлеб столичный ржаной	23	3,260	0,140	0,028	0,918	4,531
<b>ИТОГО:</b>		<b>248,00</b>	<b>30,00</b>	<b>38,69</b>	<b>67,22</b>	<b>737,00</b>
<b>ОБЕД льготная категория 12 лет и старше (5-11 кл)</b>						
Поджаренная из свежих огурцов с маслом раст	30	18,840	0,199	1,810	0,541	19,317
Борщ с капустой и картофелем	250	20,000	1,774	5,120	12,295	103,385
Мясо отварное говядина (для первых блюд)	10	19,250	3,024	2,593	0,061	35,620
Сметана (для первых блюд)	10	5,450	0,260	1,500	0,360	16,200
Запеканка картофельная с мясом	200	168,000	24,456	28,302	27,804	464,006
Напиток из свежих фруктов	200	12,000	0,198	0,044	25,734	105,220
Хлеб пшеничный в/с	35	4,460	0,258	0,272	1,673	7,990
<b>ИТОГО:</b>		<b>248,00</b>	<b>30,17</b>	<b>39,64</b>	<b>68,47</b>	<b>751,74</b>

Повар-бригадир *Дулеева Л. В.*

УМП "ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ТОРГОВЛИ"

### МЕНЮ

22 марта 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

" 22 " марта 2024 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Цена, руб.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углерод ы, гр.	Энергет ценность , ккал.
<b>ЗАВТРАК 1 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл)</b>						
Гуляш из говядины	40/50	80,000	15,204	17,636	2,826	231,214
Каша рассыпчатая гречневая	180	18,000	9,508	7,044	42,941	272,828
Чай с сахаром	200	4,000	0,100	0,026	14,990	60,059
Хлеб пшеничный в/с	38	5,000	0,289	0,304	1,870	8,930
<b>ИТОГО:</b>		<b>107,00</b>	<b>25,10</b>	<b>25,01</b>	<b>62,63</b>	<b>573,03</b>
<b>ЗАВТРАК 2 комплекс 12 лет и старше (5-11 кл)</b>						
<b>ИТОГО:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД ГПД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	16,000	1,419	4,096	9,836	82,708
Жаркое по домашнему из говядины	50/150	120,000	18,342	21,226	20,853	348,005
Чай с сахаром и лимоном	200	9,000	0,163	0,033	15,200	62,439
Хлеб пшеничный в/с	35	5,000	0,228	0,240	1,476	7,050
<b>ИТОГО:</b>		<b>150,00</b>	<b>20,15</b>	<b>25,60</b>	<b>47,37</b>	<b>500,20</b>

Повар-бригадир

Руднева И. В.