



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Нектар»
Усков В.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 14 " *март* 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	520	33,55	27,43	99,37	779,10
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	14,63	7,43	5,70	157,50
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	855	26,38	22,11	121,59	776,20
	ВСЕГО за день	1375	59,93	49,54	220,96	1555,30

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 14 " *март* 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	560	37,21	31,32	103,16	844,07
	Обед 120,45 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1010	31,30	24,85	158,90	966,70
	ВСЕГО за день	1570	68,51	56,17	262,06	1810,77

Зав.произв

Усков В.А.
Приятного аппетита

2н вторн
апр-май