

НОУ школа «Истоки»

МЕНЮ

НА 20 апреля 2022 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена Руб.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
81	Бутерброд с вар. колбасой	50	5,20	8,60	9,80	137	12,00
287	Каша пшенная мол. жидкая	200	7,80	9,46	35,80	280,60	27,00
493	Чай с вареньем	200	0,10	0,00	15	60	6,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		13,10	18,06	60,6	477,6	45,00
	ОБЕД						
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	18,00
381	Котлета	100	17,80	17,50	14,30	286	40,00
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	10,00
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	7,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	4,00	0,25	17,50	83,88	5,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		30,27	37,4	117,83	925,93	80,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,37	55,46	178,43	1403,53	125,00

НОУ школа «Истоки»

МЕНЮ

НА 21 апреля 2022 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена Руб.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	10,00
248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283	25,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	10,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		13,56	28,08	56,00	509,00	45,00
	ОБЕД						
140	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	17,00
366	Котлета кур. с отвар.макаронными изделиями	120	18,16	16,56	2,88	232,80	45,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	4,00	0,25	17,50	83,88	5,00
518	Сок персиковый	200	1,0	0,20	0,20	92	13,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		25,86	31,91	35,91	616,43	80,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,42	59,99	91,91	1125,43	125,00

НОУ школа «Истоки»

МЕНЮ

НА 22 апреля 2022 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена Руб.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,0	12,00
262	Каша манная мол. жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	23,00
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	00	15,2	61	10,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		18,10	21,56	56,26	492,4	45,00
	ОБЕД						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	22,00
395	Сосиски отварные	100	10,40	20,90	0,00	230	20,00
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	25,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	4,00	0,25	17,50	83,88	4,00
503	Кисель	200	1,40	0,00	29	122	9,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		25,90	41,30	83,73	811,13	80,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,00	62,86	139,99	1303,53	125,00

НОУ школа «Истоки»

МЕНЮ

НА 25 апреля 2022 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена Руб.
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
90	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10	197	12,00
267	Каша пшенная мол. жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	15,00
300	Яйцо вар.	40	5,10	4,60	0,30	63	12,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15	60	6,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		14,60	30,76	61,10	603,60	45,00
	ОБЕД						
50	Салат из свеклы отварной с сыром	100	1,50	5,50	8,40	89	20,00
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	19,00
235	Голубцы овощные	200	5,10	9,30	13,20	157	25,00
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	11,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	4,00	0,25	17,50	83,88	5,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		13,23	20,35	75,85	535,38	80,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,83	51,11	136,95	1138,98	125,00