

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Продсоюз"
Сунгурян А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 31
Ф.И.О. *Сунгурян А.А.*

МЕНЮ

Питание за счет средств бюджета
11 февраля 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г			
					Завтрак (1-4 кл) 82-69		82,69 р.
					<i>Сырники</i>		
7	16	34	308	100	Сырники		
					<i>Соус шоколадный</i>		
0,79 2	0,422	1,744	14,26	20	Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко		
					<i>Фиточай</i>		
		15,98	63,84	200	Фиточай цветочно-плодово-травяной фильтр пакет 2 г, Сахар-песок		
					<i>Хлеб из муки пшеничной</i>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб пшеничный в нарезке		
					<i>Масло коровье сладкосливочное несоленое</i>		
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло сливочное шт		
					Завтрак 2 (1-4 кл) 25-43		25,43 р.
					<i>Молоко</i>		
6	6,4	9,4	120	200	Молоко		
					<i>Зефир</i>		
0,16	0,02	16,2	65,2	20			
					Обед (1-4 кл) 140-84		140,84 р.
					<i>Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата</i>		
1,05	4,4	8,03	76,04	60	Картофель очищенный, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Соль, Масло растительное		
					<i>Суп картофельный с фасолью</i>		
3,12	4,38	12,42	102,64	200	Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая		
					<i>Шницель рубленый куриный</i>		
22,4 1	21,73	8,03	305,37	100	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное		
					<i>Рагу из овощей</i>		
2,07 6	6,18	14,028	119,844	120	Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Сахар-песок, Чеснок свежий очищенный п/ф, Соль, Морковь очищенная		
					<i>Напиток яблочный</i>		
0,06	0,06	21,35	86,38	200	Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота		
					<i>Хлеб из муки пшеничной</i>		
3	1,16	20,56	104,8	40	Хлеб пшеничный в нарезке		
					<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		
2,24	0,44	19,76	92,8	40	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке		
					Полдник (1-4 кл) 58-45		58,45 р.
					<i>Булочка с шоколадом</i>		
5,65	4	27,1	167	50	Булочка с шоколадом		
					<i>Компот из плодов свежих (лимон)</i>		
0,12 2	0,012	22,4	92,544	200	Лимон, Сахар-песок		
					Ужин 1 (1-4) кл 98-01		98,01 р.
					<i>Азу из говядины</i>		
11,1 44	12,4	4,232	170,144	80	Говядина тазобедренная часть п/ф, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Томат-паста, Мука пшеничная, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф		
					<i>Пюре картофельное</i>		
2,66 4	3,072	17,268	107,604	120	Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное, Соль		
					<i>Напиток фруктовый</i>		
		15,98	63,84	200	Сахар-песок, Фиточай цветочно-плодово-травяной фильтр пакет 2 г		
					<i>Масло коровье сладкосливочное несоленое</i>		
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло сливочное шт		
					<i>Хлеб из муки пшеничной</i>		
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб пшеничный в нарезке		
					<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>		
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке		

89,16 р.

Завтрак 1 (5-11 кл) 89-16

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Сырники
7	16	34	308	100	Сырники
					Соус шоколадный
1,18 8	0,633	2,616	21,39	30	Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко
		15,98	63,84	200	Фиточай
					Фиточай цветочно-плодово-травяной фильтр пакет 2 г, Сахар-песок
					Хлеб из муки пшеничной
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб пшеничный в нарезке
					Масло коровье сладкосливочное несоленое
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло сливочное шт

25,43 р.

Завтрак 2 (5-11 кл) 25-43

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Молоко
6	6,4	9,4	120	200	Молоко
					Зефир
0,16	0,02	16,2	65,2	20	

167,52 р.

Обед (5-11кл) (1 комплекс) 167-52

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата
1,76	7,33	13,39	126,73	100	Картофель очищенный, Огурцы свежие, Капуста Пекинская (Салат Китайский), Соль, Масло растительное
					Суп картофельный с фасолью
3,9	5,475	15,525	128,3	250	Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Фасоль сухая
					Шницель рубленый куриный
22,4 1	21,73	8,03	305,37	100	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
					Рагу из овощей
2,59 5	7,725	17,535	149,805	150	Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Сахар-песок, Чеснок свежий очищенный п/ф, Соль, Морковь очищенная
					Напиток яблочный
0,06	0,06	21,35	86,38	200	Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
					Хлеб из муки пшеничной
3	1,16	20,56	104,8	40	Хлеб пшеничный в нарезке
					Хлеб ржано-пшеничный
2,24	0,44	19,76	92,8	40	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

59,25 р.

Полдник (5-11 кл) 59-25

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Булочка с шоколадом
5,65	4	27,1	167	50	Булочка с шоколадом
					Компот из плодов свежих (лимон)
0,12 2	0,012	22,4	92,544	200	Лимон, Сахар-песок

114,62 р.

Ужин 1 (5-11) кл 114-62

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Азу из говядины
13,9 3	15,5	5,29	212,68	100	Говядина тазобедренная часть п/ф, Масло растительное, Лук репчатый очищенный, Томат-паста, Мука пшеничная, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф
					Пюре картофельное
3,33	3,84	21,585	134,505	150	Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное, Соль
		15,98	63,84	200	Напиток фруктовый
					Сахар-песок, Фиточай цветочно-плодово-травяной фильтр пакет 2 г
					Масло коровье сладкосливочное несоленое
0,08	8,25	0,08	74,8	10	Масло сливочное шт
					Хлеб из муки пшеничной
3	1,16	20,56	104,8	40	Хлеб пшеничный в нарезке
					Хлеб ржано-пшеничный
2,24	0,44	19,76	92,8	40	Хлеб ржано-пшеничный в нарезке

Главный технолог



Зав. производством

