

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,94	1,88	13,95	80,66	1039	Суп картофельный с вермишелью	200
23,09	33,90	48,01	589,87	444,01	Плов со свининой.	200
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
28,16	37,03	100,33	854,68			

Технолог:

1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,57	4,73	7,68	80,10	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	190
13,51	17,12	3,09	220,48	1296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100
5,72	6,03	29,48	204,24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
23,63	29,03	65,02	629,76			

Технолог:

1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
2,11	5,13	15,01	118,94	1030	Рассольник ленинградский со сметаной	200
7,54	16,92	9,32	220,94	1062	Тефтели мясные с рисом	90
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20
4,08	5,70	24,96	187,45	995	Пюре картофельное	150
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
16,82	29,88	79,42	684,77			

Технолог:

1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,96	5,39	11,51	92,57	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
14,27	15,41	10,51	240,70	1161	Котлета Московская.	90
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20
3,71	4,62	38,90	212,05	512	Рис припущенный	150
0,16	0,16	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок.	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
22,87	27,57	96,49	724,20			

Технолог:

1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
3,86	3,91	15,35	112,44	139	Суп картофельный с бобовыми	200
1,90	0,24	11,59	56,40	943	Гренки из пшеничного хлеба	15
0,23	15,04	1,88	143,83	1237	Птица запеченная	90
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка (вишня)	200
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
14,73	25,32	90,25	653,67			

Технолог:

1 суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
3,14	3,36	15,78	106,76	1152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200
23,15	20,86	23,28	328,53	1071	Рагу из птицы	200
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
29,42	25,47	77,43	619,44			

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,91	5,38	9,37	95,00	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
16,43	9,43	3,88	166,49	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
27,39	21,00	87,59	657,69			

Технолог:

2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,59	3,78	10,55	83,27	1175	Рассольник домашний со сметаной	200
0,23	15,04	1,88	143,83	1237	Птица запеченная	90
4,08	5,70	24,96	187,45	995	Пюре картофельное	150
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка (вишня)	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
8,72	25,73	62,86	543,50			

Технолог:

2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,96	5,39	11,51	92,57	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
15,11	27,13	7,78	335,72	1336,03	Мясо "Пикантное"	90
3,60	6,80	33,56	209,80	990	Рис припущенный с овощами	150
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
23,50	40,47	77,64	763,03			

Технолог:

2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
3,86	3,91	15,35	112,44	139	Суп картофельный с бобовыми	200
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
14,00	11,58	14,39	219,10	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	90
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20
6,64	4,66	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
28,85	22,43	97,61	714,87			

Технолог:

2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
3,80	6,07	12,49	113,74	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200
19,53	19,91	16,98	325,44	893,01	Жаркое по-домашнему	200
0	0	19,96	79,80	917,02	Компот из ягод (вишня)	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
26,00	27,11	60,32	587,48			

Технолог:

2 суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Абонемент №1 103 рубля						
1,52	4,16	7,38	73,74	1048	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200
12,13	12,84	5,81	157,60	966	Голубцы ленивые из мяса кур	90
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,16	0,16	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок.	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25

22,50	24,08	84,71	622,26			
-------	-------	-------	--------	--	--	--

Технолог:
