



16 марта 2023

Новикова Г. И.

Меню Мусорка ОБЗ

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Выход |
|-----------------------------------|--------|----------|---------|--|------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ККал | | |
| <u>Завтрак 1-4 классы</u> | | | | | |
| 0,4 | 1,8 | 1,72 | 24,4 | <i>Икра кабачковая(порционно)</i> | <i>020</i> |
| 11,648 | 9,585 | 2,097 | 100,982 | <i>Стейк(Шницель) из курицы с соусом</i> | <i>090</i> |
| 5,365 | 4,265 | 38,347 | 203,79 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | <i>150</i> |
| 0,42 | | 30,52 | 119,6 | <i>Компот из апельсинов с ягодами</i> | <i>200</i> |
| 1,52 | 0,18 | 0,94 | 45,2 | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>020</i> |
| 1,302 | 0,2 | 0,416 | 38 | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>020</i> |
| 20,456 | 19,01 | 89,04 | 569,982 | | |
| <u>Завтрак 5-11 классы</u> | | | | | |
| 0,6 | 2,7 | 2,58 | 36,8 | <i>Икра кабачковая(порционно)</i> | <i>030</i> |
| 12,895 | 9,188 | 5,094 | 207,5 | <i>Стейк(Шницель) из курицы с соусом</i> | <i>100</i> |
| 6,437 | 5,117 | 40,011 | 244,528 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | <i>180</i> |
| 0,42 | | 30,52 | 119,6 | <i>Компот из апельсинов с ягодами</i> | <i>200</i> |
| 1,9 | 0,25 | 12,425 | 66,5 | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>025</i> |
| 1,376 | 0,25 | 0,62 | 47,5 | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>025</i> |
| 23,63 | 17,505 | 104,65 | 711,228 | | |
| <u>Обед 1-4 классы</u> | | | | | |
| 1,51 | 3,17 | 11,8 | 62,1 | <i>Салат картофельный с зеленым горошком</i> | <i>060</i> |
| 2,08 | 4,09 | 0,72 | 67 | <i>Суп из овощей</i> | <i>200</i> |
| 6,802 | 7,114 | 9,623 | 121,904 | <i>Тефтели с соусом</i> | <i>090</i> |
| 8,56 | 6,09 | 38,84 | 245 | <i>Рис отварной</i> | <i>150</i> |
| 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,71 | <i>Чай с лимоном</i> | <i>187</i> |
| 1,52 | 0,18 | 0,94 | 45,2 | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>020</i> |
| 1,132 | 0,2 | 0,416 | 38 | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>020</i> |
| 21,847 | 20,20 | 96,9 | 670,914 | | |
| <u>Обед 5-11 классы</u> | | | | | |
| 3,106 | 11,594 | 12,898 | 162,08 | <i>Салат картофельный с зеленым горошком</i> | <i>100</i> |
| 3,093 | 4,406 | 12,113 | 95,533 | <i>Суп из овощей</i> | <i>250</i> |
| 7,201 | 9,414 | 11,794 | 158,794 | <i>Тефтели с соусом</i> | <i>100</i> |
| 4,041 | 6,201 | 50,163 | 262,845 | <i>Рис отварной</i> | <i>180</i> |
| 0,243 | 0,046 | 13,761 | 53,71 | <i>Чай с лимоном</i> | <i>187</i> |
| 1,55 | 0,3 | 13 | 66 | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>030</i> |
| 1,053 | 0,3 | 9,624 | 57 | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>030</i> |
| 22,287 | 32,321 | 124,333 | 855,912 | | |

Стоимость комплекса (руб.): 162 74