



Меню на 22.12.2022г.

Банкноты для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет оношной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	2,4	0,10	41,40	171,00
	Итого	610	22,70	21,10	105,43	699,04

Лаптрак (для изучавшихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	ПИТАТЕЛЬНЫЕ СОСТАВЫ			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	1	1	5	35
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
138,21	Картофельное пюре	160	4	5	24	158
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	86	35
	Компот из замороженных фруктов	200	25	0	0	25
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	770	47,2	21,6	166,2	632

Банк (сум обучающихся, получающихся за счет бюджетных взносов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винсгрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Итого	600	20,07	18,44	105,43	664,04

Повар: Гиндуллина А.В.