

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 февраля 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(Комплекс 1)						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/10		5,67	4,19	33,45	195
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Итого:		30,00	8,97	5,70	62,55	347
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	25/10		4,51	3,38	12,85	100
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5		5,59	5,18	29,71	195
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Итого:		30,00	13,40	10,07	71,66	447
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Тефтели из говядины (п/ф) в соусе томатном	70/40		8,24	11,95	8,59	176
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Компот из замороженного крыжовника	200		0,18	0,05	17,97	71
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	20,19	20,41	87,27	615
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с горохом,фрикадельками из птицы п/ф	250/22		7,76	7,2	19,4	174
Вак-балиш с мясом и рисом	90		9,4	12,50	29,5	270
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		48,00	18,57	19,96	84,6	600

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234 33 88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 февраля 2022 года

1 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАJ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат с фасолью (фасоль конс., морковь отв., огурцы солен., масло растительное)	60		1,45	10,66	4,2	118
Салат Любительский (свекла отв., капуста квашеная, масло раст.)	70		1,09	5,9	3,28	72
Сыр порционно	15		4,73	4,8	0	64
сред.			2,42	7,11	2,49	85

1-ЫЕ БЛЮДА

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		5,88	5,6	19,3	151
-----------------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Говядина тушеная	50/30		14,3	16,5	2,55	216
Горбуша по - Московски	80/20		19,1	14,1	1,94	212
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/8		22,8	25,4	0,3	322
сред.			18,73	18,67	1,60	250
Гречка с фаршем и овощами, огурец соленый (доп. гарнир)	230/60		23,5	40,1	24,5	558

ГАРНИРЫ

Пюре гороховое с маслом сливочным	200/7		20,7	5,1	43,3	302
Картофель запеченный (с паприкой)	100		2,9	10,5	23,6	201
сред.			11,82	7,8	33,49	252

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
сред.			0,00	0,00	10,55	43

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
----------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

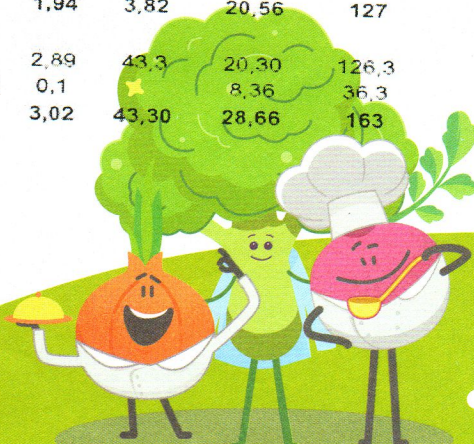
Итого с самост.блю дом:	73,00	26,86	45,09	54,21	737
Итого:	73,00	34,86	33,85	62,26	697

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	160	6,00	5,41	38,29		226
Кисель из концентрата	200			13,10		53
Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		6,75	5,56	58,14		312
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/5	1,94	3,82	12,34		92
Чай с сахаром и лимоном	200/8/7			8,22		35
Итого:		1,94	3,82	20,56		127
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Крекер	30	2,89	43,3	20,30		126,3
Чай с сахаром и лимоном	200/8/11	0,1		8,36		36,3
Итого:		3,02	43,30	28,66		163

Директор МБОУ
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234 33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(Комплекс 1)						
Вареники с творогом, сгущенным молоком	8шт/160/25		22,46	8,46	51,14	374
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
Итого:		30,00	22,57	8,56	59,43	409
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/8		5,32	9,48	18,05	180
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
Итого:		30,00	11,26	14,84	64,82	447
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из свеклы отварной (с маслом)	60		0,85	3,65	5,01	56
Рагу из куриных грудок	40/120		12,70	12,82	23,06	258
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	16,49	17,24	64,70	484
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5		5,83	8,7	13,68	158
Маффин Лимонный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	9,78	19,20	63,3	455

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 марта 2022 года

2 - ой день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАГ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Венегрет овощной (без лука)	130		1,59	13,2	9,3	164
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/8		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,37	8,17	12,39	135
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,77	5,2	10,50	104
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Фрикассе из куриных грудок	55/55		20,9	23,4	4,36	314
Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/30		14,3	14,1	9,74	220
Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
	сред.		18,55	16,72	5,63	247
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	220/20		26,2	28,4	46,7	548
ГАРНИРЫ						
Макароны отварные с маслом сливочным	180/3		6,8	9,0	43,2	281
Каша полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	6,6	26,59	185
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,07	0,05	9,97	42
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.блю	73,00	43,23	20,59	85,89	713
	дом:					
	Итого:	73,00	27,46	31,76	68,72	676

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	140/2	17,3	2,6	34,30		227
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		18,02	2,75	56,02		320
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы с соусом Переменка	65	0,91	3,64	5,46		59
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		1,66	3,79	27,18		151
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урюком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
Итого:		0,24	0,49	16,05		86

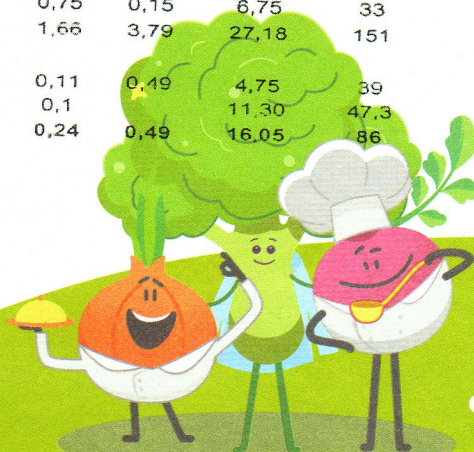
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)2343388



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Батон	34		2,55	1,02	17,48	89
Итого:		30,00	7,65	6,59	69,78	378
(Комплекс 2)						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/10		1,98	7,45	12,38	125
Макаронны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	11,03	19,29	52,53	429
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Гуляш из говядины	45/45		9,1	12,90	7,2	183
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,64	4,46	30,20	190
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	19,95	20,39	64,38	533
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5		5,83	8,7	13,68	158
Маффин Лимонный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	9,78	19,20	63,3	455

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-53-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 марта 2022 года

3 - ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Любительский (свекла отв., капуста квашеная масло раст.)	100		1,55	8,4	4,68	102
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,79	9,7	7,24	136
	сред.		2,29	6,22	8,22	100

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
------------------------------------------------------------	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные" (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/35		13	12,4	14	218
Цыплята запеченные, зеленый горошек (доп. гарнир)	100/20			29,0	0,07	368
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		7,24	13,08	4,30	190

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/225/30		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553

ГАРНИРЫ

Пюре картофельное	100		2,9	10,5	23,6	201
Рис отварной с овощной смесью (мексик смесь с красной фасолью)	160		6,04	7,6	49,1	286
	сред.		4,47	9,05	36,38	244

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	67

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	25/18		2,52	0,4	18,8	91
----------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.блю дом:	73,00	20,48	18,78	138,0	810	
Итого:	73,00	16,58	28,71	83,95	691	

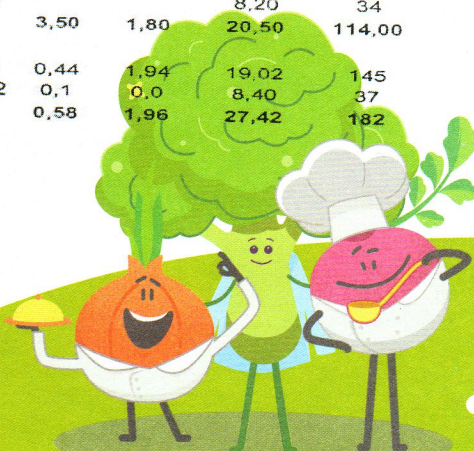
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	100	3,03	4,02	19,09		125
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		3,78	4,17	40,81		218
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30		80
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20		34
Итого:		3,50	1,80	20,50		114,00
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Вкусное	1шт/15	0,44	1,94	19,02		145
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
Итого:		0,58	1,96	27,42		182

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	46
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
Итого:		30,00	3,81	1,40	36,69	177
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	30/20		7,51	6,19	15,42	149
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
Итого:		30,00	13,34	11,37	55,35	386
Горячее бесплатное питание младшие						
Биточки рыбные из фарша мятая (п/ф) с соусом томатным	65/25		12,39	9,58	7,89	170
Пюре картофельное	180		3,93	5,58	26,43	175
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30		0,24	0,03	0,51	4
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	19,18	15,59	64,38	484
Горячий завтрак (старшие)						
Суп из овощей с фрикадельками из птицы п/ф, сметаной	250/22/5		5,5	9,0	11,7	150
Корж Яблочный	65		3,30	5,90	34	251
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	9,82	15,10	62,40	477



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 марта 2022 года

4 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		5,18	6,8	7,39	112
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		4,08	6,19	7,07	102

1-ые БЛЮДА

Суп гороховый (без картофеля) с фрикадельками из птицы (п/ф), и гречками	250/11/10		11,9	8,1	35,5	263
--------------------------------------------------------------------------	-----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из филе куриной грудки, зеленый горошек (доп. гарнир)	65/40/20		18,7	28,5	4,42	349
Горбуша запечённая с сыром, соусом "Переменка"	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
Чикен (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью (доп. гарнир)	2шт/100/50		16,6	15,3	22	285
	сред.		18,65	20,29	9,85	294

Плов с говядиной

	50/180		19,6	22,3	48,1	472
--	--------	--	------	------	------	-----

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	160		4,19	5,6	26,4	173
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
	сред.		3,03	5,33	18,8	136

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,6	49
	сред.		0,07	0,05	9,80	42

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	20/15		1,89	0,3	14,1	68
----------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

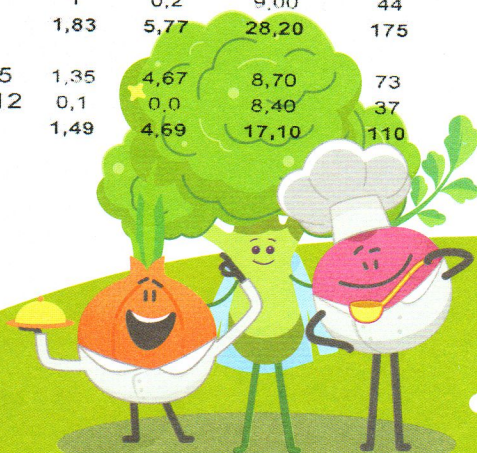
Итого с самост.блю дом:	73,00	25,73	33,82	68,6	688
Итого:	73,00	27,72	32,13	59,7	642

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	140	3,36	4,29	18,11		125
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		4,11	4,44	39,83		218
КОМПЛЕКС 2						
Салат Здоровье (морковь, свекла, зел.гор., яблоки.)	55	0,83	5,57	4,23		71
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	18	1	0,2	9,00		44
Итого:		1,83	5,77	28,20		175
КОМПЛЕКС 3						
Печенье, сладкое "Американер с кунжутом"	1шт/15	1,35	4,67	8,70		73
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
Итого:		1,49	4,69	17,10		110

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 марта 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

(Комплекс 1)

Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/25	20,0	6,69	26,9	259	
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59	
Итого:		30,00	21,52	7,45	37,29	318

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/5	5,29	7,3	18,03	160	
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,99	33,07	220	
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59	
Итого:		30,00	13,41	14,05	61,49	439

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы и моркови (свекла, морковь, масло растит.)	60	0,76	5,05	4,29	66	
Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,37	9,6	3,16	137	
Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:		55,01	16,49	20,44	76,48	559

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11	4,3	4,5	20,1	138	
Маффин Шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211	
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		48,00	8,60	15,20	85,3	501

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 марта 2022 года

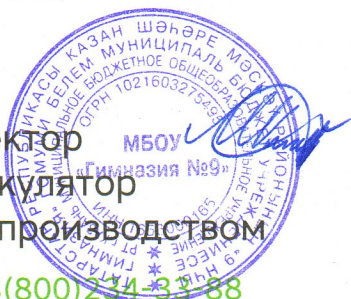
5 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Столичный (грудки курин, картофель, огурцы солен, яйцо, соус Перемен.)	60		3,97	9,67	4,04	120
Салат Бурячок (свекла отв., яблоки, кукуруза конс., масло раст)	100		1,51	8,64	8,98	121
	сред.		2,00	6,3	8,59	101
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,5	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая	100		23,1	13,2	4,33	228
Ёжики мясные с рисом (п/ф) в томатном соусе	120/40		14,4	14,2	9,94	223
Шашлычок из куриной грудки на шампуре с соусом "Переменка"	80/10		14,7	17,0	1,07	215
	сред.		17,39	14,80	5,11	222
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	220/25		17,8	15,5	31,4	337
	сред.		28,37	13,81	40,4	403
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (масло растительное)	180		6,74	7,54	43,2	268
Каша полбяная вязкая	150		1,87	5,09	11,2	99
	сред.		2,87	4,21	18,1	122
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,2	67
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.блю	73,00	32,33	20,36	79,3	638
	дом:					
	Итого:	73,00	24,22	25,57	62,2	580

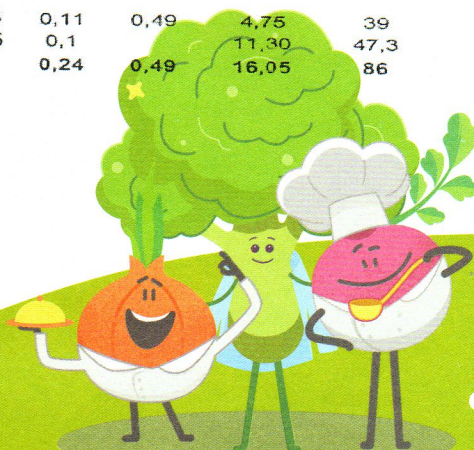
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	140	3,95	4,68	22,62		148
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		4,70	4,83	44,34		241
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/5	1,94	3,82	12,34		92
Чай с сахаром и лимоном	200/8/7			8,22		35
Итого:		1,94	3,82	20,56		127
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урюком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
Итого:		0,24	0,49	16,05		86

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-3388

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 марта 2022 года

6 - ой день

Наименование блюд

СУББОТА

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
Плоды свежие (яблоки)	110		0,44	0,44	10,8	52
Сосиски отварные	100		10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	180		6,6	8,0	42,3	268
Печенье сдобное Американер с кунжутом	2 шт/30		2,73	8,32	18,3	159
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,3	11,3	55
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	59
Итого:		73,00	23,38	37,29	104	853

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макаронны отварные (с мас.растит.)	170	6,37	5,75	40,70		240
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,1	0,22	9,80		48
Итого:		7,47	5,97	65,47		348
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30		80
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20		34
Итого:		3,50	1,80	20,50		114,00
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное Морковное	1шт/15	1,34	4,65	8,70		73
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
Итого:		1,48	4,67	17,10		110

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

