



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                                       | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                        | 250       |          | 2,4               | 9,9         | 7,6         | 98,0                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                     | 63        | 50       | 0,9               | 0,1         | 2,3         | 13,6                          |
| КАРТОФЕЛЬ  | 40        | 30       | 0,6               | 0,1         | 4,8         | 22,4                          |
| МОРКОВЬ  | 12,5      | 10       | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,4                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 12        | 10       | 0,1               | 0           | 0,8         | 4,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 200       | 200      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ  | 200       |          | 7,5               | 0,9         | 47,9        | 229,5                         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ                             | 70        | 70       | 7,5               | 0,9         | 47,9        | 229,5                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,7       | 1,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 120       | 120      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ   | 80        |          | 11,0              | 11,4        | 9,5         | 183,6                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 2         | 2        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г                                      | 76,39     | 55       | 8,4               | 0,5         | 0           | 38,4                          |
| МОРКОВЬ  | 21,33     | 15       | 0,2               | 0           | 1,1         | 5,4                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10        | 10       | 0,8               | 0,3         | 4,9         | 25,4                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 8,52      | 8        | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,2                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 8         | 8        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                        | 3         | 3        | 0                 | 2,4         | 0           | 21,7                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15    |          | 0,3               |             | 15,3        | 62,2                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                      | 1,7       | 1,7      | 0,3               | 0           | 0,7         | 4,1                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 180       | 180      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК  | 15        | 15       | 0                 | 0           | 14,6        | 58,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 166,7     | 166,7    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ  | 30        |          | 2,3               | 0,2         | 15,1        | 71,0                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ                     | 30        | 30       | 2,3               | 0,2         | 15,1        | 71,0                          |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |           |          | <b>23,5</b>       | <b>22,4</b> | <b>95,4</b> | <b>644,3</b>                  |
|  |           |          | <b>23,5</b>       | <b>22,4</b> | <b>95,4</b> | <b>644,3</b>                  |

Повар: А. А. Гайфуллина

Дата: 28.01.2021