

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОПЕРАТОРЗАДАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон осенне-зимний)

Будульма
Масса 64,19 руб./Ст.к 64,19 руб.

1-ый день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г
Салат из моркови с яблоками	60	Сыр порционно	10	Салат из свежей белокочанной капусты	60	Сыр порционно	100	Салат из моркови	60	Салат из моркови	60
Котлеты из мяса кур	90	Гуаш из отварной говядины	50/50	Птица запеченная с томатным соусом	90/20	Рыба тушеная с овощами и томате	50/50	Пельмени с мясом свиновым с 4,11,20,23	170/5	Котлеты "Амстримас"	90
Макaronные изделия с мясом сливочным	150/5	Каша Гречневая рассыпчатая с мясом сливочным	150/5	Рис отварной рассыпчатый с мясом сливочным	150/5	Пюре картофельное с мясом сливочным	150/5	Замени на картофельные в сметанном соусе 60/40 (карт-ст.кл.) + Макароны и начинка 150мл/180 ст (по 04.11.2023)	180/3	Гороховое пюре с мясом сливочным	150/5
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	Кофейный напиток мл.кл./Чай с сахаром, с лимонком ст.кл.	200	Чай с мармеладом	190/10
Печенье	40	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	20
Итого:	565	Итого:	510	Итого:	505	Итого:	555	Итого:	530	Итого:	555
Безкв.г	20,190	Безкв.г	19,860	Безкв.г	18,650	Безкв.г	16,040	Безкв.г	20,190	Безкв.г	19,020
Жиры,г	20,260	Жиры,г	20,030	Жиры,г	17,480	Жиры,г	16,560	Жиры,г	20,210	Жиры,г	18,800
Углеводы,г	80,030	Углеводы,г	80,560	Углеводы,г	75,590	Углеводы,г	63,860	Углеводы,г	81,270	Углеводы,г	86,020
ЭЦ,ккал	565,240	ЭЦ,ккал	659,900	ЭЦ,ккал	598,330	ЭЦ,ккал	530,700	ЭЦ,ккал	613,800	ЭЦ,ккал	598,370

1 день

2 день

3-4-ый день

4 день

5 день

6 день

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г	Наименование блюда	Выход,г
Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	Бутерброд с сыром 45/15/15/Салат из зеленого горошка (дон гарнир) ст.кл	60	Салат из отварной свеклы	60	Нет	Нет	Салат из свежей капусты с корочкой	60	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100
Виточки рыбные мл.кл./Виточки рыбные в сметанном соусе ст.кл	90	90/20	Шницель куриный/Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами (для ст.кл)	90	90/20	Тертый мясной в сметанно-томатном соусе	60/40	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	Котлеты по-домашнему	90
Рис отварной рассыпчатый с мясом сливочным	150/3	180	Пюре картофельное с мясом сливочным/Пюре картофельное (ст.кл)	150/5	180	Макаронные изделия отварные с мясом сливочным	180/5	180	Сосиски отварные (дет.питание) Халва заправка по таблице	100	100
Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	180/10/10	Чай с сахаром	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	180/10/10
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	25	20
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	20	40
Итого:	563	Итого:	525	Итого:	565	Итого:	525	Итого:	505	Итого:	555
Безкв.г	15,650	Безкв.г	18,830	Безкв.г	20,150	Безкв.г	15,560	Безкв.г	20,150	Безкв.г	20,200
Жиры,г	15,900	Жиры,г	17,620	Жиры,г	18,860	Жиры,г	16,130	Жиры,г	20,610	Жиры,г	20,710
Углеводы,г	70,350	Углеводы,г	80,380	Углеводы,г	86,000	Углеводы,г	80,380	Углеводы,г	80,990	Углеводы,г	80,180
ЭЦ,ккал	493,050	ЭЦ,ккал	571,110	ЭЦ,ккал	564,450	ЭЦ,ккал	595,680	ЭЦ,ккал	571,000	ЭЦ,ккал	597,100