

# МЕНЮ

20 апреля 2023 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 6-10 Софин.</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	8,96	0,9	1,1	1,8	18
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,04	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,00	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	3,3	0,3	14,1	103
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>57,66</b>	<b>23,8</b>	<b>10,4</b>	<b>76,7</b>	<b>485</b>
<b>ЗАВТРАК ОВЗ 6-10 Краев.</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	9,97	0,9	1,1	1,8	18
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,21	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,01	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	3,3	0,3	14,1	103
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>57,73</b>	<b>23,8</b>	<b>10,4</b>	<b>76,7</b>	<b>485</b>
<b>ЗАВТРАК 11-13 СОФИН</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	24,05	1,5	1,8	3	29
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,21	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,01	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>73,62</b>	<b>26,4</b>	<b>11,3</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>
<b>ЗАВТРАК 11-18 М/Б</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	24,05	1,5	1,8	3	29
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,21	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,01	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>73,62</b>	<b>26,4</b>	<b>11,3</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>
<b>ЗАВТРАК 11-18</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	24,09	1,5	1,8	3	29
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,02	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,00	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>73,48</b>	<b>26,4</b>	<b>11,3</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>
<b>ЗАВТРАК ОВЗ 11-18 Краев</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	24,05	1,5	1,8	3	29
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,01	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,00	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>73,40</b>	<b>26,4</b>	<b>11,3</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>
<b>ЗАВТРАК РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	24,05	1,5	1,8	3	29
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	11,21	3,7	4,1	38,9	210
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	21,01	15,9	4,9	3,9	114
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	12,55			18	40
<b>Итого</b>				<b>73,62</b>	<b>26,4</b>	<b>11,3</b>	<b>86,3</b>	<b>558</b>
<b>ОБЕД ОВЗ 6-10</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	0,61	0,9	2,6	4,9	40
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	15,07	9	3,8	18,9	146
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	51,61	7,3	12,1	13,7	206
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	3,3	0,3	14,1	103
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,80	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	15,60	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>87,68</b>	<b>21,1</b>	<b>19,3</b>	<b>76,4</b>	<b>602</b>
<b>ОБЕД 11-18</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	0,82	1,2	3,4	6,6	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	20,99	10,6	5,4	19	167
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	68,78	9,7	16,2	18,3	275
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,80	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	15,60	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>112,79</b>	<b>27,4</b>	<b>26</b>	<b>91,2</b>	<b>767</b>
<b>ОБЕД ОВЗ 11-18</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	0,82	1,2	3,4	6,6	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	20,99	10,6	5,4	19	167
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	68,78	9,7	16,2	18,3	275
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,80	5,3	0,5	22,5	165
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,80	0,2	0,1	15	60
2008		ЯБЛОКО	100	15,60	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>112,78</b>	<b>27,4</b>	<b>26</b>	<b>91,2</b>	<b>767</b>