

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ЦСШ



МЕНЮ на 21.09 2021г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 2 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет запеченный с сыром и маслом	220/5	24,98	35,12	3,6	422,09	65,58
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	

ЗАВТРАК 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет запеченный с сыром и маслом	250/5	28,31	39,91	4,09	479,65	76,26
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	

ОБЕД 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сельдь с луком и маслом	25.10.2010	0,2	8,07	0,88	76,99	98,39
Суп овощной с фасолью	200	3,12	3,68	11,68	92,8	
Жаркое по-домашнему	200	16,2	8,72	13,36	197,48	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	120	

ОБЕД 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сельдь с луком и маслом	25.10.2010	0,2	8,07	0,88	76,99	114,37
Суп овощной с фасолью	250	3,9	4,6	14,6	116	
Жаркое по-домашнему	200	16,2	8,72	13,36	197,48	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	120	

ПОЛДНИК 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	49,19
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	
Яблоко	75	2,4	0,8	36,6	153,6	

ПОЛДНИК 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	57,19
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	
Яблоко	150	4,8	1,6	67,2	307,2	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ _____

