



Сотласовано

Директор ГАОУ СО "Гимназия № 8"

2022 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



2022 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 и старше (ПЛАТНИКИ) ГИМНАЗИЯ №8

Р00рррр

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Макароны отварные	200	8,4	9,6	20,8	235,0	334
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	550	23	17	65	561	
Обед						
Салат из свеклы	100	1,4	10,0	9,2	134,0	33
Сосиска отварная с соусом	150	8,40	3,90	15,30	222,00	362/505
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	12,7	14,3	258,0	171
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	680	19,1	27,1	85,6	819,1	
Итого за день		42,4	44,1	150,8	1380,0	
день2						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	255	11,5	12,5	67,6	412,0	173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,6	15
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	585	17	17	100	601	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,30	102,20	43
Жаркое по- домашнему с мясом	280	8,7	17,9	22,7	287,9	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	640	13,9	24,4	86,0	618,9	
Итого за день		30,5	41,0	186,5	1219,4	