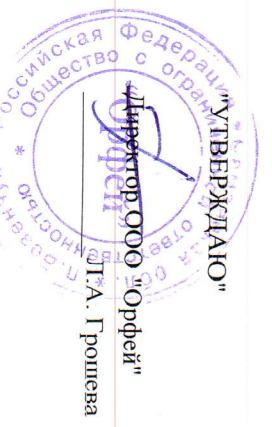


Обществу с ограниченной ответственностью "УТВЕРЖДАЮ"

"Согласовано"  
Начальник ТО Управления  
Ресторанно-кафе по Самарской  
области в городе Чапаевск

Д.А. Чапаева

Меню  
Для учащихся школы Безенчук на период с 03.12.2018г. - 07.12.2018г.



	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	B1	Витамины							Минеральные вещества				
				B	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
03.12.	Котлета из филе кур в соусе	75/125	30,00	8,90	12,00	11,50	190	0,04	0,04	0,40	11	65	15							
	Каша гречневая	150	4,70	5,58	5,08	25,19	168,79	0,19	0,00	0,02	15,52	133,75	88,36	3						
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	16,00	65	0	0	2,20	0,49	16	8	6	0,8						
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05	0,05	0,80	8,3	2,65	11,2	0,5						
	<b>Итого:</b>			<b>39,20</b>	<b>17,08</b>	<b>17,36</b>	<b>68,59</b>	<b>496,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,4</b>	<b>1,16</b>	<b>58,32</b>	<b>204,9</b>	<b>117,06</b>	<b>4,85</b>					
04.12.	Каша молочная "Дружба"	5/200	10,20	6,04	7,68	33,43	227,00	0,13	1,3	0,04	131,25	157,52	37,02	0,77						
	Бутерброд с сыром	25/50	14,90	5,60	5,20		68,00	0,08	0,2	0,55	18,5	60,5	11,5	0,55						
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	16,00	65,00	0	0	2,2	0,49	16	8	6	0,5						
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0,05	0,80	8,3	2,65	11,2	0,5						
	<b>Итого:</b>			<b>29,60</b>	<b>14,24</b>	<b>13,16</b>	<b>65,33</b>	<b>432,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>170,05</b>	<b>225,67</b>	<b>65,72</b>	<b>2,62</b>					
05.12.	Бифштек	53	35,00	8,90	12,00	11,50	190	0,06	0,06	1,00	12	93	8	0,5						
	Макаронник с маслом	5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,06	2,00	1,30	1,2	8	34	0,5						
	Оруды солёные п/л	30	4,00	0,38	0,05	1,18	8	0,02	2,20	10,35	18,9	6,3	0,27							
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20	16,00	65	0	0	2,20	0,49	16	8	6	0,8						
	<b>Итого:</b>			<b>49,50</b>	<b>15,48</b>	<b>15,53</b>	<b>71,18</b>	<b>554,30</b>	<b>0,19</b>	<b>8,20</b>	<b>2,65</b>	<b>47,85</b>	<b>130,55</b>	<b>65,5</b>	<b>2,57</b>					
06.12.	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	75/125	44,20	14,60	13,90		128,70	0,06	0,15	1,00	12	93	8	0,5						
	Картофель в молоке	150	8,90	3,12	5,10	26,40	158,01	0,05	5,60	0,20	40	84	30	1						
	Салат из свежих капусты	50	4,60	1,05	3,40	5,80	62,50	0,05	0,40	1,00	46	65	6	0,6						
	Компот из свежих фруктов +с виш	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06	0,06	0,80	10	32	6	0,6						
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05	0,05	0,80	8,3	2,63	11,2	0,5						
07.12.	Плов из филе куриного	75/125	45,00	8,90	12,00	11,50	190,00	0,04	0,04	0,40	11	65	15							
	Сок	200	10,00	1,00	0,00	21,40	94,00	0,04	4,00	0,40	40	24	18	0,8						
	Хлеб	30	1,50	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05	0,04	0,80	16	8	6	0,8						
	<b>Итого:</b>			<b>56,50</b>	<b>12,30</b>	<b>12,28</b>	<b>48,80</b>	<b>356,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>2,99</b>	<b>67</b>	<b>97</b>	<b>39</b>	<b>1,6</b>					
	<b>ВСЕГО</b>			<b>240,00</b>	<b>61,50</b>	<b>58,33</b>	<b>253,90</b>	<b>2372,50</b>	<b>1,16</b>	<b>26,34</b>	<b>9,38</b>	<b>607,17</b>	<b>1103,8</b>	<b>374,1</b>	<b>16,37</b>					

"Согласовано"  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Самарской  
области в городе Чапаевск

Л.А. Чапаля

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Орфей"

Л.А. Грошева

Меню  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ Безенчук на период с 03.12.2018г. - 07.12.2018г.

	Наименование	Выход, г	Цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
03.12.	Суп картоф.лшнный б/м	250	7	10,5	29,1		223	0,21	12,00				0,80	41,9			50,3	1,69	
	Котлета из филе кур в соусе	75/125	30,00	8,90	12,00	11,50	190	0,04	0,04			0,40	11			65	15		
	Каша гречневая	150	4,70	5,58	5,08	25,19	168,79	0,19	0,00		0,02	0,02	15,52			133,75	88,36	3	
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20		16,00	65	0	2,20				0,49	16		8	6	0,8	
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,3	0,05					1,16	8,3		2,65	11,2	0,5	
<b>Итого:</b>				<b>47,70</b>	<b>27,58</b>	<b>68,59</b>	<b>719,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,4</b>	<b>10,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,16</b>	<b>58,32</b>	<b>204,9</b>	<b>117,06</b>	<b>4,85</b>			
04.12.	Суп картоф. вермиш б/м	250	6,00	13,80	16,10	30,60	170,00	0,05	20,5			0,8	65			25	0,8		
	Каша молочная "Дружба"	5/200	10,20	6,04	7,68	33,43	227,00	0,13	1,3		0,03	0,04	131,25			157,52	37,02	0,77	
	Бульон с сыром	25/50	14,90	5,60	5,20		68,00	0,08	0,2		10	0,65	18,5			60,5	11,5	0,55	
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20		16,00	65,00	0	2,2				16		8	6	0,5		
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05				0,49	8,3		2,65	11,2	0,5		
<b>Итого:</b>				<b>37,10</b>	<b>28,04</b>	<b>29,26</b>	<b>602,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,18</b>	<b>170,05</b>	<b>225,67</b>	<b>65,72</b>	<b>2,62</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
05.12.	Борщ картоф. капуста смет б/м	250	8,12	3,60	5,10	20,30	142	0,03	12,00		0,01	0,80	60			48,76	25	0,5	
	Бифштекс	53	35,00	8,90	12,00	11,50	190	0,06			1,20	1,00	12			93	8	0,5	
	Макаронник с маслом	5/150	6,00	3,60	3,20	26,60	219	0,06				1,30	1,2		8	34	0,5		
	Огурцы соленые л/л	30	4,26	0,38	0,05	1,18	8	0,02	2,00				10,35		18,9	6,3	0,27		
	Чай с сахаром лимонном	7/200	3,00	0,20		16,00	65	0	2,20				16		8	6	0,8		
<b>Итого:</b>				<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,28</b>	<b>15,9</b>	<b>72,3</b>	<b>0,05</b>	<b>8,20</b>	<b>30,20</b>	<b>0,45</b>	<b>8,3</b>	<b>2,65</b>	<b>11,2</b>	<b>0,5</b>	<b>2,57</b>	<b>0,3</b>	
06.12.	Расоленный ленин смет б/м	10/250	9,12	2,08	3,00	19,00	130,00	0,12	11,80		1,20	1,00	102,5			93	41	0,3	
	Рыба тушеная с овощ(горбуша)	75/125	44,20	14,60	13,90		128,70	0,06			4,00	0,20	40			84	30	1	
	Картофель в молоке	150	8,90	3,12	5,10	26,40	158,01	0,15	5,60		25,00	1,00	46			65	30	1	
	Салат из свеж капусты	50	4,60	1,05	3,40	5,80	62,50	0,05	0,40			0,80	10			32	6	0,6	
	Компот из свеж фруктов +с виш	200	6,00	0,10	0,00	29,70	112,00	0,06				0,49	8,3		2,63	11,2	0,5		
<b>Итого:</b>				<b>75,82</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>533,51</b>	<b>0,11</b>	<b>14,2</b>	<b>60</b>	<b>1,40</b>	<b>226</b>	<b>310</b>	<b>42</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	
07.12.	Пи картоф.капуст смет б/м	10/250	7,00	10,50	29,10	223,00	0,21	12			0,80	41,9			50,3	1,69			
	Плов из филе куриного	75/125	45,00	8,90	12,00	11,50	190,00	0,04	0,04		0,40	11			65	15			
	Сок	200	10,00	1,00	0,00	21,40	94,00	0,04	4,00			0,40	40		24	18	0,8		
	Хлеб	60	3,00	2,40	0,28	15,90	72,30	0,05				2,99	16		8	6	0,8		
	<b>Итого:</b>				<b>65,00</b>	<b>12,30</b>	<b>12,28</b>	<b>48,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>100,35</b>	<b>9,38</b>	<b>607,17</b>	<b>1,103,8</b>	<b>374,1</b>	<b>16,37</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>285,00</b>	<b>89,40</b>	<b>108,63</b>	<b>304,80</b>	<b>2907,50</b>	<b>1,16</b>	<b>26,34</b>	<b>100,35</b>	<b>9,38</b>	<b>607,17</b>	<b>1,103,8</b>	<b>374,1</b>	<b>16,37</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	

