

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор  /Гуту А.Э./

"Согласовано"


МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

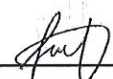
Директор  /Кычева Е.Ю./

Меню на 22.10.2021 года День 3

МЕНЮ 7-10 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	35,00	170	15,15	19,03	3,88	0,39	247,34	301/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15,00	200	2,80	2,50	14,71	1,47	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	10,00	15	3,84	3,92			50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	10,00	150	0,60	0,60	14,70	1,47	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	2,50	20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	9,50	60	0,96	6,05	1,95	0,20	66,13	48/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	10,00	250	2,68	5,23	13,05	1,31	109,99	145/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	25,00	70/50	3,20	8,40	4,78	0,48	107,50	405/13
РИС ОТВАРНОЙ	10,00	150	3,81	6,15	40,01	4,00	230,66	414/13
СОК	15,00	200			23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	3,00	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

/Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



Директор

/Кычева Е.Ю./

**Меню на 22.10.2021 года День 3**

**МЕНЮ 11-18 ЛЕТ**

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ		180	16,08	20,45	4,11	0,41	264,79	301/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,80	2,50	14,71	1,47	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		15	3,84	3,92			50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200		200	0,80	0,80	19,60	1,96	88,80	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	85,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		100	1,60	10,09	3,25	0,33	110,21	48/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	2,68	5,23	13,05	1,31	109,99	145/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		80/50	3,50	8,42	4,79	0,48	108,94	405/13
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,58	7,33	48,02	4,80	276,35	414/13
СОК		200			23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		50	3,80	0,40	24,60	2,46	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95,00	50	3,90	0,70	18,65	1,87	96,50	109/13

Зав. производ. Алексей //

Калькулятор Л.В. /Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор

/Кычева Елена

**Меню на 22.10.2021 года День 10**

**МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-10 лет**

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	10,00	60	0,48	0,06	1,02	0,10	6,54	107/13
БИГУС	50,00	200	24,11	24,59	9,76	0,98	300,57	328/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	10,00	200	0,06	0,01	10,19	1,02	41,08	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	2,50	20	1,56	0,28	7,46	0,75	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С	10,00	60	0,99	6,05	5,78	0,58	81,50	4/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	5,00	250	11,62	9,80	22,20	2,22	223,42	144/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	26,00	90	18,14	13,52	14,31	1,43	251,47	381/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	13,50	150	8,73	7,89	39,45	3,95	263,71	237/13
СОК	15,00	200			23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	3,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	3,00	30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13

Зав. производ.

/Скачкова Т.В./

Калькулятор

/Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор


/Жычева Елена

**Меню на 22.10.2021 года День 10**

**МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ**

Наименование блюда	Цена	Выход	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ	К, ккал	Н рец.
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ		100	0,80	0,10	1,70	0,17	10,90	107/13
БИГУС		250	30,13	30,71	12,21	1,22	375,52	328/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,06	0,01	10,19	1,02	41,08	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)		30	2,34	0,42	11,19	1,12	57,90	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	85,00	30	2,28	0,24	14,76	1,48	70,32	108/13
<b>Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С		100	1,64	10,08	9,63	0,96	135,84	4/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	5,74	4,82	21,83	2,18	153,60	144/13
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	20,16	15,02	15,90	1,59	279,41	381/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,47	9,41	47,34	4,73	316,00	237/13
СОК		200			23,00	2,30	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		50	3,80	0,40	24,60	2,46	117,20	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95,00	50	3,90	0,70	18,65	1,87	96,50	109/13

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./

Калькулятор  /Забудская Л.В./