

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 64



Меню с 23 по 31 января 2023 г.
 Обучающихся 1-4 классов (обед)
 из расчета 90-28 рублей на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 23.01. 2023						
Овощи свежие Огурец	35					15-56
Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	7-23
Котлета из курицы	90	249,0	37,4	18,1	18,7	40-26
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	17-13
Компот из сухофруктов	200	140,0	0,6	0,0	35,4	7-53
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		870,0	53,4	31,0	132,3	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 24.01. 2023						
Овощи свежие Помидор						12-51
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	8-59
Чахохбили из птицы	90	198,0	12,4	13,6	4,4	39-84
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	17-61
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-16
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		761,0	22,3	24,7	110,4	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 25.01. 2023						
Овощи свежие Огурец	41					17-84
Суп с клецками	200	197,0	4,4	4,6	20,7	6-91
Котлета «Здоровье» (курица)	90	196,0	15,9	13,9	8,9	42-75
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	10-43
Компот из изюма	200	127,0	0,2	0,0	32,8	9-78
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		814,5	29,2	23,9	116,6	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 26.01. 2023						
Овощи свежие Помидор	27					11-65
Рассольник со сметаной	200	172,0	3,1	4,3	14,1	11-46
Тефтели рыбные (горбуша)	125	266,0	23,0	18,6	7,7	37-16

картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	16-40
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-04
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		807,0	32,6	28,9	94,0	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						



Дата	27.01.	2023				
Овощи свежис Огурец						13-59
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	117,5	1,9	5,4	9,8	7-70
Фрикадельки куриные	90	279,0	37,4	18,1	18,7	39-47
Овощное рагу	150	208,7	2,2	4,2	13,1	14-36
Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	12-59
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		815,2	45,0	28,1	80,1	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						



Дата	30.01.	2023				
Овощи свежие Огурец	28					12-05
Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	7-23
Котлета куриная	200	249,0	37,4	18,1	18,7	40-26
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	17-13
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-04
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		849,0	52,8	30,6	127,5	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						



Дата	31.01.	2023				
Овощи свежие Помидор	20					8-86
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	108,0	2,4	4,6	14,1	8-59
Котлета «Дружба»	90	266,0	17,5	18,2	9,2	43-49
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	17-61
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-16
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-57
Итого		829,0	27,4	29,3	115,2	90-28
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						