

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 69

Меню с 23 по 31 января 2023 г.

Отдельных категорий обучающихся (1 смена) из расчета 75-00 руб. на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр. мл	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 23.01. 2023						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	21-22
Сыр порционно	10	38,0	2,5	4,0	2,0	7-49
Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	5-43
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
Фрукт	1 шт	117,0	0,2	0,3	9,8	38-91
<b>Итого</b>		<b>589,9</b>	<b>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>80,9</b>	<b>75-00</b>
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 24.01. 2023						
Овощи свежие Помидор	31					13-60
Чахохбили из птицы	90	192,0	9,8	12,9	17,4	39-84
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	17-13
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-49
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
<b>Итого</b>		<b>527,9</b>	<b>20,0</b>	<b>24,3</b>	<b>87,0</b>	<b>75-00</b>
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 25.01. 2023						
Макаронные изделия отварные с сыром	150/33	257,0	8,7	11,9	37,5	34-75
Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	14-61
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
Изделие кондитерское или кулинарное	50	168,0	3,8	5,0	26,9	23-70
<b>Итого</b>		<b>626,9</b>	<b>18,6</b>	<b>39,0</b>	<b>90,1</b>	<b>75-00</b>
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 26.01. 2023						
Вареники «ленивые»	200	476,6	14,0	11,3	11,5	70-70
Чай с сахаром, лимоном	200/5	58,0	0,2	0,0	15,0	4-30
<b>Итого</b>		<b>534,6</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>26,5</b>	<b>75-00</b>
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						



Дата	27.01.	2023					
Овощи свежие	Огурец	29					12-70
Котлета	куриная	90	249,0	37,4	18,1	18,7	40-26
Рис	отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	17-61
Чай	с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-49
Хлеб	пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
<b>Итого</b>			<b>592,9</b>	<b>43,7</b>	<b>24,5</b>	<b>83,8</b>	<b>75-00</b>

Количество учащихся  
 Директор  
 Повар-бригадир



Дата	28.01.	2023					
Каша молочная	манная с маслом сливочным	200	318,0	8,2	12,8	42,4	18-93
Сыр	порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	14-98
Масло	сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	8-75
Чай	с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	5-43
Хлеб	пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
Изделие кондитерское	или кулинарное	50					24-97
<b>Итого</b>			<b>547,9</b>	<b>13,4</b>	<b>29,3</b>	<b>71,2</b>	<b>75-00</b>

Количество учащихся  
 Директор  
 Повар-бригадир



Дата	30.01.	2023					
Каша молочная	рисовая с маслом сливочным	250	250,0	8,2	12,8	42,4	34-83
Горячий бутерброд	с сыром и маслом сливочным	30/15/15	124,0	3,6	23,0	15,0	25-56
Какао		200	205,6	5,8	5,8	34,4	14-61
<b>Итого</b>			<b>579,6</b>	<b>17,6</b>	<b>41,6</b>	<b>91,8</b>	<b>75-00</b>

Количество учащихся  
 Директор  
 Повар-бригадир



Дата	31.01.	2023					
Макаронны отварные	с сыром	150/30	257,0	8,7	11,9	37,5	32-94
Чай	с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-49
Хлеб	пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	1-94
Фрукт		1 шт	147,0	0,2	0,3	9,8	37-63
<b>Итого</b>			<b>519,9</b>	<b>11,4</b>	<b>12,5</b>	<b>73,8</b>	<b>75-00</b>

Количество учащихся  
 Директор  
 Повар-бригадир