

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ № 31

имени Г.В. Ластовицкого

Л.Ш. Шалагина

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 3 04.10.23

Период: осень; Возрастная категория 12-18 лет.

10-ти дневное меню

приём пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда, руб.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 3 -й	огурец свежий в нарезке	8,66	65	0,52	0,11	1,63	9,21
	Тефтели рыбные (минтай)	42,63	120	12,66	11,86	11,47	203,23
	картофельное пюре / / овощи припущенные	22,30	180	2,27	6,72	23,11	162,01
				2,14	3,64	9,89	80,88
	Напиток (из груши дички)	11,05	200	1,00	0,00	15,81	67,24
	Хлеб пшеничный	4,00	50	2,63	0,35	20,40	95,27
Хлеб ржаной	2,40	30	1,70	0,36	12,56	60,26	
итого за завтрак		91,04	645	22,92	23,03	94,87	678,10
ОБЕД							
неделя 1 -я День 3 -й	Икра свекольная	6,90	60	1,30	4,20	6,80	71,40
	Суп из овощей	11,95	250	7,77	7,01	10,20	134,97
	Мясо тушёное	85,78	100	11,46	11,95	9,49	191,35
	каша вязкая (ячневая)	12,71	180	3,96	7,65	35,24	225,70
	Компот из смеси сухофруктов	4,35	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Хлеб пшеничный	4,80	60	3,16	0,42	24,48	114,34
	Хлеб ржаной	3,20	40	2,26	0,48	16,74	80,32
	Фрукты свежие (яблоко)	11,47	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за обед		141,16	1000	30,85	32,16	133,52	950,77
ПОЛДНИК							
неделя 1 -я День 3 -й	Чай фруктовый	4,98	200	0,33	0,13	3,34	15,90
	Котлета рыбная (минтай)	27,98	100	6,43	5,41	19,40	152,00
	Хлеб пшеничный	2,40	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Печенье топленое молоко	2,48	21	1,91	4,54	5,00	51,13
итого за полдник		37,84	351	10,25	10,29	39,99	276,20

Зав.производством

/М.В. Давидян/





