

Директор

Согласовано

А.В. Соболев



Утверждаю
Ген.директор АО "Общепит"
Аминова Т.М.



МЕНЮ
на 16 мая 2022г

День: понедельник

Неделя: 1

Военные сборы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
302,02	Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным/	200/10	9	13	35	294	21,33
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33	3,03
3,12	Бутерброд с сыром""	50/15	7	4	25	166	14,85
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61	13,55
Итого за Завтрак			17	18	81	554	52,76
Обед							
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128	12,3
63,09	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне+"	250	12	9	21	209	8,67
118,17	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +"	50/150	18	21	18	331	75,27
631	Компот из свежих яблок (витаминС)"	200			16	67	6,14
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	30	2		15	68	2,1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54	1,92
Итого за Обед			35	40	90	857	106,4
Полдник							
738,1	Пирожки с повидлом""	100	6	5	63	315	11,12
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31	1,42
Итого за Полдник			6	5	71	346	12,54
Ужин							
96,15	Гуляш из отварного мяса +/	40/60	14	18	5	236	51,6
332,1	Макаронные изделия отварные""+"	200/6	8	6	49	281	9,58
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31	1,42
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113	3,5
71,32	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином""	50	3		20	89	3,2
Итого за Ужин			29	24	107	750	69,3
Итого за день			87	87	349	2507	241

Калькулятор

Повар

А.В. Соболев