

Согласовано  
 Директор М.А. Соболев

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

МЕНЮ  
 на 20 мая 2022г

Военные сборы

День: пятница

Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак</b>							
302,4	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным/	200/10	9	13	40	311	16,94
3,12	Бутерброд с сыром""	50/15	7	4	25	166	14,85
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33	3,03
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61	13,35
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>571</b>	<b>48,17</b>
<b>Обед</b>							
33,04	Салат "Пестрый"+/	100	1	5	11	97	12,64
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной"/	250/10	2	6	10	104	14,29
374,12	Рыба тушеная в томате с овощами**	100/50	20	6	5	156	43,12
511,14	Рис отварной+**	200/6	5	6	53	285	12,01
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>32</b>	<b>23</b>	<b>122</b>	<b>831</b>	<b>92,22</b>
<b>Полдник</b>							
270,02	Плюшка московская"	60	5	7	36	228	9,72
63,26	Сок нат./	200	1		20	92	7,62
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>320</b>	<b>17,34</b>
<b>Ужин</b>							
96,15	Гуляш из отварного мяса +/	40/60	14	18	5	236	51,6
520,07	Картофельное пюре+"	200	4	7	35	212	23,55
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
<b>Итого за Ужин</b>			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>681</b>	<b>83,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80</b>	<b>73</b>	<b>357</b>	<b>2403</b>	<b>241</b>

Калькулятор Аминова Т.М.  
 Повар \_\_\_\_\_