

ИП Манин С.В.

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)



ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)



Примерное 10-дневное меню

1-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
414	Птица отварная	100	184,24	15,86	11,90	0,00
425	Рис припущенный	150	218,36	3,58	6,08	36,04
628	Кисель витаминный "Валетек"	200	73,60	0,00	0,00	18,40
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
	Кондитерское изделие (Печенье)	36	136,80	2,16	5,04	20,52
Итого			718,3	25,20	23,98	96,4

Завтрак 2

281	Каша мол. овсянная с маслом слив.	200	227,19	7,16	8,98	28,83
588/119	Школьная булочка с маслом сливоч.	50/10	239,60	5,96	3,93	45,02
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
Итого			515,43	13,24	12,91	85,89
Всего			1233,73	38,44	36,89	182,29

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
414	Птица отварная	100	184,24	15,86	11,90	0,00
425	Рис припущенный	150	218,36	3,58	6,08	36,04
628	Кисель витаминный "Валетек"	200	73,60	0,00	0,00	18,40
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
	Кондитерское изделие (Печенье)	36	136,80	2,16	5,04	20,52
Итого			718,3	25,20	23,98	96,4

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
414	Птица отварная	100	184,24	15,86	11,90	0,00
425	Рис припущенный	180	262,03	4,29	7,29	43,24
628	Кисель витаминный "Валетек"	200	73,60	0,00	0,00	18,40
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
	Кондитерское изделие (Вафли)	35	171,50	1,57	8,40	22,05
Итого			838,79	26,76	28,93	95,30

Комплекс горячего платного питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
415	Курица в соусе с томатом	100	85,64	8,61	6,70	3,38
425	Рис припущенный	180	262,03	4,29	7,29	43,24
628	Кисель витаминный "Валетек"	200	73,60	0,00	0,00	18,40
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
	Кондитерское изделие (Вафли)	35	171,50	1,57	8,40	22,05
Итого			718,07	18,75	23,52	112,57

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

2-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
90/310	Винегрет овощной с яйцом	40/20	82,28	3,05	6,38	3,08
391/465	Котлета мясная с/с томат.	120	272,66	16,44	16,28	14,94
432	Макаронные изделия отварные	150	220,41	5,53	6,23	33,84
119	Масло сливочное	10	74,80	0,05	8,25	0,08
506	Чай с/с с лимоном	200	62,50	0,06	0,01	15,25
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
Итого			817,95	28,73	38,11	88,63
Завтрак 2						
281	Каша молоч. овсянная с маслом слив.	200	227,19	7,16	8,98	28,83
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
555/621	Ватрушка с творогом	65	166,68	8,22	3,02	28,07
Итого			438,99	15,38	12,00	68,18
Всего			1256,94	44,11	50,11	156,81

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
90/310	Винегрет овощной с яйцом	40/20	82,28	3,05	6,38	3,08
391/465	Котлета мясная с/с томат.	120	272,66	16,44	16,28	14,94
432	Макаронные изделия отварные	150	220,41	5,53	6,23	33,84
119	Масло сливочное	10	74,80	0,05	8,25	0,08
506	Чай с/с с лимоном	200	62,50	0,06	0,01	15,25
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
Итого			817,95	28,73	38,11	88,63

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
90/310	Винегрет овощной с яйцом	80/20	131,64	4,88	10,20	4,92
391/465	Котлета мясная с/с томат.	120	272,66	16,44	16,28	14,94
432	Макаронные изделия отварные	180	264,49	6,63	7,47	40,60
119	Масло сливочное	10	74,80	0,05	8,25	0,08
506	Чай с/с с лимоном	200	62,50	0,06	0,01	15,25
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
Итого			953,51	33,10	43,55	105,80

Комплекс платного горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
90/310	Винегрет овощной с яйцом	80/20	131,64	4,88	10,20	4,92
391/465	Котлета мясная с/с томат.	120	272,66	16,44	16,28	14,94
432	Макаронные изделия отварные	180	264,49	6,63	7,47	40,60
119	Масло сливочное	10	74,80	0,05	8,25	0,08
506	Чай с/с с лимоном	200	62,50	0,06	0,01	15,25
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
Итого			931,39	32,34	43,34	101,29

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

3-день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
44	С-т из св.капусты с огурцом с ветчиной	40/20	33,00	2,61	5,83	47,44
174/185	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	242,16	7,29	6,65	31,96
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
126	Фрукты свежие (персик)	150	160,02	2,70	0,18	37,80
Итого			585,6	16,2	13,62	149,92
Завтрак 2						
551	Оладьи с джемом	165	430,76	12,15	12,68	66,97
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
Итого			475,88	12,15	12,68	78,25
Всего			1061,48	28,35	26,3	228,17

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
44	С-т из св.капусты с огурцом с ветчиной	40/20	33,00	2,61	5,83	47,44
174/185	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	242,16	7,29	6,65	31,96
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
126	Фрукты свежие (персик)	150	160,02	2,70	0,18	37,80
Итого			585,6	16,2	13,62	149,92

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
44	С-т из св.капусты с огурцом с ветчиной	80/20	33,00	2,61	5,83	47,44
174/185	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	242,16	7,29	6,65	31,96
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
126	Фрукты свежие (банан)	200	178,00	3,00	0,20	42,00
Итого			645,70	17,94	14,02	162,69

Комплекс платного горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
44	С-т из св.капусты с огурцом с ветчиной	80/20	33,00	2,61	5,83	47,44
174/185	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	242,16	7,29	6,65	31,96
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
126	Фрукты свежие (банан)	200	178,00	3,00	0,20	42,00
Итого			623,58	17,18	13,81	158,18

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

4-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
402	Фрикадельки, тушенные в соусе	100	151,44	9,86	9,52	6,58
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	257,74	8,55	7,84	7,38
617	Витаминный напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
588/493	Булочка школьная со сг.молоком	50/20	219,56	3,57	1,54	47,58
Итого			734,04	25,58	19,86	82,98

Завтрак 2

279	Каша мол. пшеничная с маслом слив.	200	243,72	7,42	7,25	36,39
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
557/617	Пирожок с яблоком	75	204,85	4,61	5,38	34,39
Итого			493,69	12,03	12,63	82,06
Всего			1227,73	37,61	32,49	165,04

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
402	Фрикадельки, тушенные в соусе	100	151,44	9,86	9,52	6,58
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	257,74	8,55	7,84	7,38
617	Витаминный напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
588/493	Булочка школьная со сг.молоком	50/20	219,56	3,57	1,54	47,58
Итого			734,04	25,58	19,86	82,98

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
402	Фрикадельки, тушенные в соусе	100	151,44	9,86	9,52	6,58
252	Каша гречневая рассыпчатая	180	257,74	8,55	7,84	7,38
617	Витаминный напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
588/493	Булочка школьная со сг.молоком	50/20	219,56	3,57	1,54	47,58
Итого			776,16	27,02	20,24	91,55

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
402	Фрикадельки, тушенные в соусе	100	151,44	9,86	9,52	6,58
252	Каша гречневая рассыпчатая	180	257,74	8,55	7,84	7,38
617	Витаминный напиток "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
588/493	Булочка школьная со сг.молоком	50/20	219,56	3,57	1,54	47,58
Итого			754,04	26,26	20,03	87,04

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

5-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
180	Гуляш из говядины	100	275,16	22,51	20,09	5,59
	Рис припущенный с овощами	150	230,10	4,30	7,30	36,80
514	Кофейный напиток с молоком	200	90,56	2,79	0,04	19,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	20/20	105,30	3,60	0,96	21,44
553/115	Ватрушка с сыром	65	167,82	6,61	4,74	24,64
Итого			868,94	39,81	33,13	108,27

Завтрак 2

311	Омлет нат. с маслом слив	130	211,76	11,20	17,20	1,52
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
123	Хлеб пшеничный	20	47,00	1,52	0,03	9,84
Итого			307,40	12,84	17,23	23,40
Всего			1176,34	52,65	50,36	

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
180	Гуляш из говядины	100	275,16	22,51	20,09	5,59
	Рис припущенный с овощами	150	230,10	4,30	7,30	36,80
514	Кофейный напиток с молоком	200	90,56	2,79	0,04	19,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	20/20	105,30	3,60	0,96	21,44
553/115	Ватрушка с сыром	65	167,82	6,61	4,74	24,64
Итого			868,94	39,81	33,13	108,27

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
180	Гуляш из говядины	100	275,16	22,51	20,09	5,59
	Рис припущенный с овощами	180	276,12	5,16	8,76	44,16
514	Кофейный напиток с молоком	200	90,56	2,79	0,04	19,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	30/20	105,30	3,60	0,96	21,44
553/115	Ватрушка с сыром	65	167,82	6,61	4,74	24,64
Итого			914,96	40,67	35,59	115,63

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
180	Гуляш из говядины	100	275,16	22,51	20,09	5,59
	Рис припущенный с овощами	180	276,12	5,16	8,76	44,16
514	Кофейный напиток с молоком	200	90,56	2,79	0,04	19,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	20/20	84,24	2,88	0,76	17,15
553/115	Ватрушка с сыром	65	167,82	6,61	4,74	24,64
Итого			1168,9	39,95	34,39	111,34

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

6-день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
205/465	Сосиска отварная с соусом томатным	100	239,40	9,90	21,51	1,44
432	Макаронные изделия отварные	150	220,41	5,53	6,23	33,84
293	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
	Кондитерское изд-е (бисквит)	40	177,6	1,85	8,88	22,94
Итого			22,88	37,30	85,46	0,00

277	Каша манная мол. с маслом слив.	200	214,98	6,20	7,08	30,90
556	Пирожок с повидлом	75	234,15	4,11	4,76	35,90
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
Итого			494,25	10,31	11,84	78,08
Всего			517,13	47,61	97,3	78,08

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
205/465	Сосиска отварная с соусом томатным	100	239,40	9,90	21,51	1,44
432	Макаронные изделия отварные	150	220,41	5,53	6,23	33,84
293	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
	Кондитерское изд-е (бисквит)	40	177,6	1,85	8,88	22,94
Итого			22,88	37,30	85,46	0,00

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
205/465	Сосиска отварная с соусом томатным	100	239,40	9,90	21,51	1,44
432	Макаронные изделия отварные	180	220,41	5,53	6,23	33,84
293	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
	Кондитерское изд-е (вафли)	40	184,5	2,85	7,84	29,32
Итого			827,73	25,32	37,12	100,41

Комплекс горячего платного питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
205/465	Сосиска отварная с соусом томатным	100	239,40	9,90	21,51	1,44
432	Макаронные изделия отварные	180	220,41	5,53	6,23	33,84
293	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
	Кондитерское изд-е (вафли)	40	184,5	2,85	7,84	29,32
Итого			805,61	24,56	36,91	95,9

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

7-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
422	Шницель мясной	90	198,15	11,37	13,37	8,06
241	Пюре картофельное	150/5	154,03	3,06	5,82	22,35
246	Овощи натуральные (помидоры)	60	14,40	0,64	0,12	2,28
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
Итого			471,88	18,67	19,79	54,13

279	Каша мол. пшеничная с маслом слив.	200	243,72	7,42	7,25	36,39
105	Бутерброд с сыром	35	123,14	5,01	8,16	7,42
229	Чай с/с	200	45,12	0,00	0,00	11,28
Итого			411,98	12,43	15,41	55,09
Всего			883,86	31,10	35,20	109,22

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
422	Шницель мясной	90	198,15	11,37	13,37	8,06
241	Пюре картофельное	150/5	154,03	3,06	5,82	22,35
246	Овощи натуральные (помидоры)	60	14,40	0,64	0,12	2,28
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
Итого			471,88	18,67	19,79	54,13

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
422	Шницель мясной	100	220,16	12,50	14,70	8,86
441	Пюре картофельное	180	174,34	3,69	7,63	16,89
120	Овощи натуральные (помидоры)	100	23,04	1,05	0,19	3,64
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
Итого			564,96	22,28	23,86	59,40

Комплекс платного горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
422	Шницель мясной	100	220,16	12,50	14,70	8,86
441	Пюре картофельное	180	174,34	3,69	7,63	16,89
120	Овощи натуральные (помидоры)	100	23,04	1,05	0,19	3,64
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
Итого			542,84	21,52	23,65	54,89

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»

(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

8-й день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
380	Плов из отварной говядины	250	453,75	27,28	21,25	38,33
246	Овощи натуральные (огурец)	60	5,61	2,35	8,07	15,52
283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
Итого			678,45	33,79	29,80	103,18

281	Каша мол. овсянная с маслом слив.	200	227,19	7,16	8,98	28,83
125/365	Бутерброд с маслом сливоч.(батон)	20/10	144,6	2,35	8,07	15,52
294	Чай с/с с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Итого			433,41	9,58	17,06	59,66
Всего			1111,86	43,37	46,86	162,84

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
380	Плов из отварной говядины	250	453,75	27,28	21,25	38,33
246	Овощи натуральные (огурец)	60	5,61	2,35	8,07	15,52
283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
Итого			678,45	33,79	29,80	103,18

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
380	Плов из отварной говядины	280	508,20	30,55	21,25	38,33
120	Овощи натуральные (огурцы)	100	13,44	12,80	0,09	2,40
283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
Итого			782,85	48,95	22,68	98,63

Комплекс платного горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
380	Плов из отварной говядины	280	508,20	30,55	21,25	38,33
120	Овощи натуральные (огурцы)	100	13,44	12,80	0,09	2,40
283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
Итого			760,73	48,19	22,47	94,12

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

9-день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Кура в соусе с томатом (филе)	100	391,80	25,31	30,52	3,98
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	257,74	8,55	7,84	7,38
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
89	Фрукты свежие (мандарин)	100	76,50	0,60	0,60	17,68
Итого			879,98	38,18	39,44	62,52

53	Суп молочный с макар.изд.	200	143,13	5,71	5,25	17,25
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
340	Ватрушка картофельная	80	293,95	7,99	8,67	45,97
Итого			485,72	13,82	13,92	75,26
Всего			1365,7	52	53,36	137,78

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Кура в соусе с томатом (филе)	100	391,80	25,31	30,52	3,98
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	257,74	8,55	7,84	7,38
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
122/123	Хлеб пшен./ржаной	30/20	105,30	3,6	0,48	21,44
89	Фрукты свежие (мандарин)	100	76,50	0,60	0,60	17,68
Итого			879,98	38,18	39,44	62,52

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Кура в соусе с томатом (филе)	100	391,80	25,31	30,52	3,98
252	Каша гречневая рассыпчатая	180	309,28	10,26	9,40	8,85
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/30	147,42	5,04	1,34	30,01
89	Фрукты свежие (яблоко)	250	90,60	0,72	0,72	21,21
Итого			987,74	41,45	41,98	76,09

Комплекс платного горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
210	Кура в соусе с томатом (филе)	100	391,80	25,31	30,52	3,98
252	Каша гречневая рассыпчатая	180	309,28	10,26	9,40	8,85
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
122/123	Хлеб пшен./ржан.	40/20	125,30	4,28	1,13	25,50
89	Фрукты свежие (яблоко)	250	90,60	0,72	0,72	21,21
Итого			965,62	40,69	41,77	71,58

ЛИЦЕЙ «ВЕКТОРИЯ»
(ул.Балахнина 128)

МЕНЮ

10-день

Комплекс горячего питания ОВЗ с 7 до 11 лет на сумму 104-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
275	Каша "Дружба" с маслом слив.	200	215,27	5,27	11,31	22,69
515	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
588/114/119	Закрытый бутер. с сыром с маслом	50/15/10	311,05	6,77	13,93	40,59
	Йогурт 2,5%	120	94,77	3,86	2,92	13,22
Всего			739,78	18,69	31,35	96,21
327	Оладьи с повидлом	150/30	480,28	10,19	9,4	88,71
300	Чай с/с	200	48,64	0,12	0,00	12,04
Итого			528,92	10,31	9,4	100,75
Всего			1268,7	29	40,75	196,96

Комплекс горячего питания с 7 до 11 лет на сумму 75-50р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
275	Каша "Дружба" с маслом слив.	200	215,27	5,27	11,31	22,69
515	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
588/114/119	Закрытый бутер. с сыром с маслом	50/15/10	311,05	6,77	13,93	40,59
	Йогурт 2,5%	120	94,77	3,86	2,92	13,22
Всего			739,78	18,69	31,35	96,21

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-66р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
275	Каша "Дружба" с маслом слив.	250	269,08	6,58	14,13	28,36
515	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
588/114/119	Закрытый бутер. с сыром с маслом	50/20/10	345,62	7,53	14,88	45,10
	Йогурт 2,5%	120	94,77	3,86	2,92	13,22
Итого			828,16	20,76	35,12	106,39

Комплекс горячего питания с 12лет и старше на сумму 84-00р

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
275	Каша "Дружба" с маслом слив.	250	269,08	6,58	14,13	28,36
515	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
588/114/119	Закрытый бутер. с сыром с маслом	45/20/10	345,41	7,45	12,07	132,27
	Йогурт 2,5%	120	94,77	3,86	2,92	13,22
Итого			827,95	20,68	32,31	193,56