



СВЕТЛЯЧКО
Директор Е.С. Назаров
Симферопольского филиала сферы
обслуживания и питания
Назарова Е.С.

М Е Н Ю

На 8 Июня 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	6,10	66	0,08	7,25	0,13
	гор блюдо	223	Запеканка из творога с						
	гор. блюдо		сгущеным молоком	100/20	30,67	324	17,53	13,26	33,6
	хол.блюдо	209	Яйцо отварное	1 шт.	10,92	63	5	4,6	0,28
	гор.напиток	385	Молоко кипяченое	200	11,62	107	5,8	5	9,6
	хлеб бел.	276	Хлеб пшеничный	40	0,84	95,2	3,2	0,4	19,6
	хлеб чер	278	Хлеб дарница	30	0,93	54,6	1,8	0,6	10,2
Обед	закуска	70	Салат из консервиров.огурцов	100	16	59,1	0,85	5,05	2,58
	1 блюдо	102	Суп карт с горохом	300	4,29	177,9	6,59	6,32	19,84
	2 блюдо	229	Рыба тушен.в томате с овощами	100/50	26,17	154,5	17,03	4,35	5,7
	Гарнир	204	Макароны отвар.с сыром и масло	100/15/5	12,39	209	8,46	9,95	25,32
	гор напиток	349	Компот из сухофруктов	200	2,53	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.	276	Хлеб пшеничный	80	1,68	190,4	6,4	0,8	39,2
	хлеб черн.	278	Хлеб дарница	40	1,24	72,8	2,4	0,8	13,6

Шеф повар

Повар



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ РК
Симферопольского колледжа сферы
обслуживания и дизайна
Назарова Е.С.

М Е Н Ю

На 8 Июня 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы, г
Завтрак	закуска	14	Масло сливочное	5	8,64	33	0,04	3,625	0,065
	хол.блюдо	209	Яйцо отварное	1шт,	10,92	63	5	4,6	0,28
	гор. блюдо	181	Каша молочная манная	210	12	225	6,03	3,47	47,2
	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенкой	150/40	48,79	567	30,69	23,2	58,8
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,59	149	4	4	26
	хлеб белый	276	Хлеб пшеничный	75	2,12	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черный	278	Хлеб дарница	50	1,86	91	3	1	17
Обед	закуска	70	Салат из конс.огурцов	100	5,29	125,1	1,4	10	7,29
	1 блюдо	102	Суп картоф. С горохом	300	3,45	177,9	6,59	6,32	19,8
	гарнир	312	Картофельное пюре	150/5	9,83	137,25	3,06	9,6	20,4
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	27,67	154,5	17,03	4,35	5,7
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	2,44	132,8	0,66	0,15	32
	хлеб бел.	276	Хлеб пшеничный	100	2,83	238	8	1	49
	хлеб черн.	278	Хлеб дарница	50	1,86	91	3	1	17
Полдник	фрукты	338	Фрукты свежие	300	19,5	141	1,2	1,2	28,8
	сладкое		Конфета шоколадная	30	1,86	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	15	Сыр Твердый	20	8,64	72	4,46	5,9	
	Закуска	73	Икра баклажанная	100	12	75,6	1,65	4,86	6,3
	2 блюдо	241	Мясо гов,с соусом см.	50/30	46,5	326	28	22,4	3,52
	Гарнир	321	Капуста тушеная	150	8,22	112,65	3,09	4,86	14,1
	хол. напиток	389	Сок	200	15,6	84,8	1		20,2
	хлеб бел.	276	Хлеб пшеничный	75	2,12	178,5	6	0,75	36,7
	хлеб черн.	278	Хлеб дарница	50	1,86	91	3	1	17
Ночник	сладкое	424	Булочка домашняя	50	4,98	159	3,64	6,26	21,9
	молочная продукция	386	Кефир	200	12,89	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар 