



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

# МЕНЮ

На 9 Июня 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	20	8,64	72	4,46	5,9	
	закуска	14	Масло сливочное	5	7,68	33	0,04	3,625	0,065
	гор. блюдо	181	Каша молочная жидкая гречневая	210	13,83	298	8	14	35
	гарнир	143	Рагу овощное	100/5	6,9	142	1,77	10,99	8,6
	2 блюдо	293	Курица жаренная	75	26,79	171,7	17,52	19,94	0,06
	гор.напиток	379	напит.кофейный на молоке	200	8,3	100,6	3,16	2,68	15,9
	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	47	Салат из конс.огурцов	100	5,29	59,1	0,85	5,05	2,58
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	5,14	130,8	3,08	3,34	18,83
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	8,22	112,65	3,09	4,86	14,1
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	75	34,48	344	16,5	24,2	14,32
	гор,напиток	349	Компот из сухофруктов	200	2,44	132,8	0,06	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
сладкое			Конфета шоколадная	30	1,86	156	2,4	3,8	27,8
Ужин	Закуска	52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	2,48	92,8	0,85	5,05	2,58
	2 блюдо	228	Рыба прпущеная в молоке	100/50	36,19	182	18,4	10,24	4,28
	Гарнир	311	Картофель отварной с маслом	150	7,029	126,6	3,51	3,73	17,16
	гор.напиток	385	Молоко кипяченое	200	11,41	107	5,8	5	9,6
	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



# М Е Н Ю

На 9 Июня 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	10	5,56	36	2,32	2,95	
	гарнир	143	Рагу из овощей	100/5	6,9	142	1,77	10,9	8,6
	втор.блюдо	293	Курица отварная	55	20,02	164	11,74	12,91	0,24
	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	Огурец консервированный	100	16,72	89,8	2,6	7,39	3,23
	1 блюдо	112	Суп с макарон.изделиями	300	5,14	130,8	6,59	6,32	19,84
	2 блюдо	268	Котлета из говядины	75	37,12	258	12,38	18,15	10,74
	Гарнир	321	Капуста тушеная	100	7,95	75,1	2,06	3,24	9,43
	хол.напиток	389	Сок	200	15,6	84,8	1		20,2
	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