

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБПОУ РК
 Симферопольского колледжа сферы
 обслуживания и туризма
 Назарова Т.С.



МЕНЮ

На 11 Июля 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	10	5,56	36	2,32	2,95	
	гор блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенко	100/20	30,67	324	17,53	13,26	33,6
	сладкое	25	Печенье	45	3,69	218,7	2,44	9,63	31,04
	гор. напиток	276	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	фрукты	338	Фрукты свежие	300	27	141	1,2	1,2	28,8
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	7,2	114,3	2,3	3,26	14,54
	2 блюдо	255	Печень по строгоновски с соусом	75/50	41,97	277,5	19,89	16,85	5,28
	Гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	6,52	179,2	5,53	6,115	25,52
	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 11 Июня 2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы, г
Завтрак	закуска	15	Сыр твердый	20	8,64	72	4,64	5,9	
	закуска	14	Масло сливочное	5	5,12	33	0,04	3,625	0,065
	гор. блюдо	181	Каша молочная жидкая рисовая	210	12,62	298	8,06	41	35
	закуска	73	Икра кабачковая	100	10,1	133,8	2,73	7,19	14,5
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	1,18	60	0,07	0,02	15
	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	52	Салат из отварной свеклы	100	2,48	92,8	1,4	6,01	8,26
	1 блюдо	99	Суп из овощей	300	7,20	114,3	2,3	3,26	14,54
	гарнир	204	Макароны отвар.с маслом	150/5	4,51	313,5	5,52	4,51	26,45
	2 блюдо	255	Печень говяжья по строгоновс	100/100	52,45	370	26,52	22,48	7,04
	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	70	Салат из конс.огурцов	100	5,28	59,1	0,85	5,05	2,58
	2 блюдо	293	Курица жаренная	75/5	26,79	171,7	17,52	19,9	0,06
	Гарнир	126	Картофель отвар.с луком	115	3,91	128	2,38	5,36	15,98
	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	409	Пирожок печеный с творогом	60	7,67	137,6	4,04	2,5	24,8
	молочная продукция	386	Кефир	200	12,89	102	5,8	5	8,4

Шеф повар

Повар