



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОГАПОУ
Горный Техникум
Шадрин В.Г.



МЕНЮ

на **03.03.2026**

Завтрак

Наименование	Выход	Ккал	Цена
Каша манная молочная с маслом	180/30	325	43,26р.
Чай с сахаром и лимоном	200/7	41	5,26р.
Батон нарезной	40	104,8	10,68р.
Масло сливочное	20	149,6	22,42р.
Напиток фруктовый Йогурт сладкий	150	82	58,33р.
	ИТОГО:	702,4	139,94р.

Обед

Наименование	Выход	Ккал	Цена
Борщ с говядиной и сметаной	300/30/10	251	62,15р.
Гуляш мясной из свинины	100/75	404	100,43р.
Каша гречневая с маслом	180/5	268	13,87р.
Помидоры в с/с	70	50	14,63р.
Кисель из ягод с/м	200	86	19,43р.
Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	325,7	10,69р.
Яблоко свежее	200	128	52,28р.
	ИТОГО:	1512,7	273,49р.
	Всего за завтрак и обед		413,43р.

Ужин

Наименование	Выход	Ккал	Цена
Рыба припущенная с овощами	120/50	311	63,13р.
Картофель отварной с малом	230/5	207	34,87р.
Икра кабачковая	70	41,4	11,03р.
Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	325,7	13,07р.
Чай с сахаром и лимоном	200/7	41	5,26р.
Булочка сдобная	30	318	19,39р.
0			
	ИТОГО:	1244,1	146,74р.
	Всего за день:	3459,2	560,17р.

Калькулятор _____

А.Н. Кропиева
А.Н. Кропиева

Зав производством _____

Е.Н. Стригулина
Е.Н. Стригулина