

Согласовано

директор

МКОУ СОШ с. Гастелло

Митющенко Г.А./

МЕНЮ

7 июня 2022 г.

7-11 ЛЕТ 12 И СТАРШЕ

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|----------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1983 | 1081 | БЛИНЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 21,46 | 11,7 | 10,7 | 55,9 | 360 |
| 2008 | 003 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45/30 | 29,61 | 6,7 | 8,4 | | 99 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 2,17 | 0,1 | | 7,1 | 29 |
| 2008 | | СНЕЖОК | 200 | 21,20 | 3,3 | 2,5 | 11 | 77 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 8,55 | 4 | 2,9 | 0,2 | 48 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 25,00 | 5,2 | 4,8 | 9,4 | 106 |
| 2016 | 403 | ЯБЛОКО | 250 | 54,62 | 0,9 | 0,9 | 21,6 | 103 |
| | | ВОДА БУТИЛИРОВАННАЯ | 200 | 3,80 | | | | |
| Итого | | | | 166,41 | 31,9 | 30,2 | 105,2 | 822 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(курица) | 250 | 31,50 | 6 | 9,9 | 9,7 | 148 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 11,96 | 6,4 | 7,2 | 39,3 | 241 |
| 1983 | 598 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СВИНИНЫ | 120 | 59,63 | 16 | 41 | 2,7 | 427 |
| | | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 100 | 30,63 | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 1,9 | 0,3 | 11,6 | 55 |
| 2008 | 1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 107 |
| 2008 | 442 | СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 17,65 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 158,42 | 34,9 | 58,9 | 106,3 | 1070 |
| Всего | | | | 324,83 | 66,8 | 89,1 | 211,5 | 1892 |

Зав.производством

Исматулаева Е.А,