

Согласовано

директор
МКОУ СОШ с. Гастелло
Илющенко Г.А./

МЕНЮ
21 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	32,71	15,4	23,2	2,6	294
2008	003	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45/10	6,53	0,1	7,8	0,1	67
2004	1002	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	2,02	0,2		9,9	41
2008	434	МОЛОКО	200	25,00	5,2	4,8	9,4	106
1983	912	БАНАН	300	90,45	3,2	1,1	44,1	202
		ВОДА БУТИЛИРОВАННАЯ	200	3,80				
Итого				160,51	24,1	36,9	66,1	710
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ(курица)	250	30,59	7,1	8,5	15,6	162
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	14,36	4,3	7	43,3	248
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(горбуша)	115	99,86	27,6	37,3	6,2	451
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	24,57	4,7	19,5	6,7	221
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,50	3,6	0,3	22,8	107
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,80	0,1		16,3	64
Итого				184,23	49,4	72,9	123,6	1314
Всего				344,74	73,5	109,8	189,7	2024

Зав.производством

Исмагулаева Е.А.