

Согласовано

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



МЕНЮ
22 июня 2023 г.

7-18 лет(м/им., дети СВО, род. плата)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	173	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	16,32	8,5	10	35,7	260
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/30	17,90	3,5	8,5		92
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,62	4	3	0,2	49
1980	1009	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,95	0,2		14,1	56
		МОЛОКО	200	26,00	3	3,2	4,7	60
		КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	41,00	2,9	3,2	4,7	59
1983	912	БАНАН	200	49,00	2,1	0,7	29,4	134
Итого				164,79	24,2	28,6	88,8	710
Обед								
2005	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(бедро куриное)	250/50	21,85	10,4	11,3	15,4	201
2007	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,82	9,8	7,4	42,6	269
2005	246	ГУЛЯШ(свинина)	100	29,60	10,9	27,8	3,7	297
2016	67	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	30,77	1	10,1	2,9	107
1980		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,00	2,7	0,2	17,8	84
1980	001	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	2	0,3	12,7	61
2005	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,05	0,1		20,8	82
		ВОДА	400	8,00				
Итого				118,49	36,9	57,1	115,9	1101
Всего				283,28	61,1	85,7	204,7	1811

Зав. производством _____

Исмагулова Е.А.

Исмагулова Е.А.

2005	173	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	16,32	8,5	10	35,7	260
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/30	17,90	3,5	8,5		92
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,62	4	3	0,2	49
1980	1009	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,95	0,2		14,1	56
		МОЛОКО	200	26,00	3	3,2	4,7	60
		КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	41,00	2,9	3,2	4,7	59
1983	912	БАНАН	200	49,00	2,1	0,7	29,4	134
Итого				164,79	24,2	28,6	88,8	710
Обед								
2005	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(бедро куриное)	250/50	21,85	10,4	11,3	15,4	201
2007	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,82	9,8	7,4	42,6	269
2005	246	ГУЛЯШ(свинина)	100	29,60	10,9	27,8	3,7	297
2016	67	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	30,77	1	10,1	2,9	107
1980		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,00	2,7	0,2	17,8	84
1980	001	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	2	0,3	12,7	61
2005	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,05	0,1		20,8	82
		ВОДА	400	8,00				
Итого				118,49	36,9	57,1	115,9	1101
Всего				283,28	61,1	85,7	204,7	1811

Исмагулова Е.А.