

Согласовано
Директор школы № _____

" 17 " 09 2022 г.

10 день

10 день							
Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	3,5	24,8	150
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				23,2	28,1	99,4	746
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	9,3	99
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,7	9,9	44,6	298
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				25,4	38	120,5	926
Полдник							
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,1	9,6	9,4	177
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	220	6,2	5,3	8,9	115
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого				21	15,4	43,7	410
Всего				69,6	81,5	263,6	2082

Повар А. В. Висоцкий