

10 день

7-11 лет

МЕНЮ

« 4 » апреля 2022 г.

Директор школы №

45

И.И. Хвостов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	10,28	0,9	3,6	3,9	53
2021	21	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	36,49	7,4	17,6	7,4	217
		РИС С ОВОЩАМИ	100	8,55	2,2	2,8	21,2	119
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,11	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,80	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,96	1,3	0,2	8,5	41
Обед								
Итого				77,19	15	24,6	75,2	582
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	7,84	1,2	4	7,5	71
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,95	6,4	4,5	18,6	141
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	28,98	8,3	13,7	9,9	195
2011	171,4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,65	8,4	11,1	49,6	331
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,00			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,58	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,65	2,6	0,4	17	82
Итого				63,65	30,7	34	137,4	977
Полдник								
2021	17	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	61,10	11,9	13,8	4,9	193
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	29,34	2,9	4,9	23,8	150
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,11	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,80	2,3	0,2	15,1	71
Итого				111,35	18,1	19,1	63,4	497
Итого				252,19	63,8	77,7	276	2056

Повар

И.И. Хвостов