

МЕНЮ
 "28" февраля 2022 г.
 7-11 лет



Директор школы № 45

Зам. дир. по УВР

С.В. Орлов

6 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2021	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/35	45,66	25,7	18,2	33,4	407
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,03	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,71	1	0,2	19,6	83
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,95	3	3,9	29,8	167
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	1,7	0,2	10,6	51
Итого				80,64	38,5	27,2	108,3	838
Обед								
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,06	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	75,58	16,1	18	17,2	296
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,98	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,18	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,93	2,3	0,3	14,8	71
Итого				95,73	25,1	21,4	86,6	641
Полдник								
2022	8т	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	140/10	69,08	15,8	12,8	28,7	297
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	19,19	5	4,5	8,1	102
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
Итого				104,32	21,2	17,7	46,6	446
Всего				280,69	84,8	68,3	241,5	1925

Повар