

ИП Орлов А.О.

Согласовано

Директор школы № 45

МЕНЮ
«2» февр 2022 г.

12-18 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Завтрак								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	17,70	4,6	5,9		73
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	18,89	7,2	13,2	40	308
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,26	3,4	2,4	17,5	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,37	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	2	0,3	12,7	61
Итого				50,88	21	22,1	95,3	666
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	9,28	2,7	5,1	2,6	67
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	18,45	2,7	6,8	15,7	139
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	49,42	16	10,8	23,1	254
2008	411	КИСЕЛЬ	200	5,13	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,88	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				88,82	29,3	23,6	119,7	813
Полдник								
2021	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	38,32	31,5	22,1	41,1	497
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	17,33	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
Итого				70,14	38,1	28	60,8	668
Всего				209,84	88,4	73,7	275,8	2147

Повар

