

ИП Орлов А.О.

Согласовано

Директор школы № 45



МЕНЮ

"20" апреля 2022 г.

7-11 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	8,34	3,5	4,4		55
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	19,92	6,2	11,5	35,3	271
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10,86	3,4	2,4	17,5	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	2,7	0,2	17,6	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	2	0,3	12,7	61
Итого				43,20	17,8	18,8	83,1	576
Обед								
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	7,04	0,8	0,1	4,1	21
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	19,24	2,2	5,8	13,2	116
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	24,71	8,2	7,4	8,5	136
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	23,32	3,2	5,2	21,4	145
2008	411	КИСЕЛЬ	200	7,02	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,35	2,6	0,4	17	82
Итого				86,98	20,8	19,3	116,4	728
Полдник								
2021	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	115/35	39,96	23	16,5	31,9	374
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	20,59	5	4,5	8,1	102
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	18,32	0,4	0,4	9,8	47
Итого				78,87	28,4	21,4	49,8	523
Всего				209,05	67	59,5	249,3	1827

Повар