ИП Орлов А.О.

Согласовано

Директор школы № 45

МЕНЮ

"15" марта 2022 г.

12-18 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	14,50	1,4	5,2	8,8	89
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	45,95	9,8	16,8	11,2	234
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	9,18	6,8	7,6	43,7	271
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,54			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**76,18**	**21,5**	**30**	**96,5**	**743**
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕНЫЕ) ПО СЕЗОНУ	100	9,59	1,1		2,4	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,10	2,3	5,3	16,4	122
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	55,07	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	15,70	11	13	49,3	358
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,71			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,66	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				**105,49**	**34**	**36,9**	**135,3**	**1008**
Полдник								
2021	15	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	34,17	26,4	21	40,3	460
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
Итого				**72,74**	**27,8**	**21,6**	**69,7**	**590**
Всего				**254,41**	**83,3**	**88,5**	**301,5**	**2341**

Повар _____ (_____)