ИП Орлов А.О.

Согласовано
Директор школы №7

МЕНЮ

"16" 09 2022 г.

12-18 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,84	1,5	6,8	9,2	105
2021	23	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	41,62	9,7	15,7	7,1	207
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	140	17,03	7,6	9	34,5	250
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	31,20	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**103,03**	**23,4**	**32,1**	**94**	**757**
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	10,02	1,5	6,1	8,2	94
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,62	6,4	4,5	18,5	140
2021	24	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	49,36	10,7	22	10,9	284
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	11,60	6,5	7,6	41,5	260
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	2	0,3	12,7	61
Итого				**91,37**	**29,3**	**40,7**	**116,1**	**947**
Полдник								
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	18,85	11,2	10,5	14,3	201
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,72	3,4	2,4	18,5	110
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,80	1,9	0,2	12,5	5
Итого				**62,61**	**17,4**	**13,3**	**53,4**	**41**
Всего				**257,01**	**70,1**	**86,1**	**263,5**	**211**

Повар _____ (Семенко)