

ИП Орлов А.О.



Согласовано

Директор школы № 45

45

Решено

МЕНЮ

« 10 » января 2021 г.

1 день

7-11 лет

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	12,56	3,5	4,4		55
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	43,62	14,9	28,8	2,8	330
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,19	0,2		10,1	41
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	11,13	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,10	2,7	0,2	17,6	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,72	1	0,1	6,4	31
Итого				71,32	22,7	33,9	46,7	587
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	80	6,88	0,9		1,9	11
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,50	2,2	5,8	13,2	116
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	21,44	8,9	8,1	5,8	132
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	25,16	4,2	6,9	28,7	194
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	9,68	5,8	5	8	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,58	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,65	2,6	0,4	17	82
Итого				80,89	28,3	26,5	98,9	756
Полдник								
2021	5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	115/35	38,93	24,5	19,1	34,3	411
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	11,97	5,3	4,6	8,8	99
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	11,13	0,4	0,4	9,8	47
Итого				62,03	30,2	24,1	52,9	557
Всего				214,24	81,2	84,5	198,5	1900

Повар

Миронюк Т.Н.