

Согласовано

Директор школы №

МЕНО

" 5 " 09 2022 г.

7-11 лет

6 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,5	128
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	6,1	11,3	34,6	265
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,5	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				20,5	26,9	70,9	611
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18	17,2	296
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого				26	27,1	98,2	745
Полдник							
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,2	3,8	205
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				22,5	18,8	21	347
Всего				69	72,8	190,1	1703

Повар Што (Сидорова)