

ИП Орлов А.О.

Согласовано

Директор школы №

МЕНЮ

" 4 " 09 2022 г.

12-18 лет

8 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,8	18,8	26,2	396
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				35,4	22,7	87,5	706
Обед							
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9	8,1	9,6	151
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,2	24,6	188
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
Итого				29,8	26,9	141,8	940
Полдник							
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	96
Итого				12,1	7,7	60,9	372
Всего				77,3	57,3	290,2	2018

Повар ()