

ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор школы № 45



МЕНЮ

" 24 " Октября 2022 г.

12-18 лет

1 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,58	4,6	8,6	7,5	128
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	46,39	16,8	32,5	3,1	372
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				106,48	25,5	41,6	47,7	675
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	14,14	1,1	0,2	3,8	24
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,85	4	5,3	23,1	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	82,05	15	17,1	3,7	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	22,75	3,8	6,2	25,7	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,21			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,53	4	0,5	25,4	122
Итого				141,85	32,5	29,7	121,5	887
Полдник								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	72,30	28,2	7,2	0,8	182
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	22,26	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого				110,49	36,3	13,2	30,5	400
Всего				358,82	94,3	84,5	199,7	1962

Повар

С.С. Селезнева

(*Селезнева*)