

Согласовано

Директор школы №

МЕНЮ

" 6 " 09 2022 г.

7-11 лет

7 день

7 день							
Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,3	53
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,7	5,2	29,8	184
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого				22	26,8	76,1	632
Обед							
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого				32,9	35,3	117	927
Полдник							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	182
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого				13,1	17,4	28,2	330
Всего				68	79,5	221,3	1889

Повар Ду. (Ильинский)