

Утверждаю



И.О. Директора  
МКОУ СОШ с. Малиновка  
Задирако Т.В./

# МЕНЮ

16 марта 2023 г.

ОВЗ 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	61,15	15,4	34,9	28,2	471
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	4,68	3,8	0,3	23,7	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,68	3,6	0,5	23,3	112
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	16,60			24,6	97
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	28,49	1	0,1	3,2	18
<b>Итого</b>				<b>115,60</b>	<b>23,8</b>	<b>35,8</b>	<b>103</b>	<b>809</b>
<b>обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	16,17	0,9	5,3	7,2	80
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,49	2,1	5,7	12,1	107
2011	260	ГУЛЯШ	150	69,81	19,5	49,7	5,1	523
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,34	8	9,1	48,6	301
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	70	6,30	5	0,4	31,9	149
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,94	4,6	0,6	29,7	143
2011	347.1	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	30,14			11,8	47
<b>Итого</b>				<b>161,19</b>	<b>40,1</b>	<b>70,8</b>	<b>146,4</b>	<b>1350</b>
<b>Всего</b>				<b>276,79</b>	<b>63,9</b>	<b>106,6</b>	<b>249,4</b>	<b>2159</b>

повар

Голянова О.В.