

Утверждаю

И.О. Директора
МКОУ СОШс.Малиновка
/Задирако Т.В./

МЕНЮ

14 апреля 2023 г.

ОВЗ 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
			100	12,40	1,4	10,1	7,6	129
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	35,29	19,7	23,3	2,8	286
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	23,07	3,9	6,3	25,3	170
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	30	2,70	2,2	0,2	13,7	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15/7	4,77	0,2		11,8	48
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		80,78	29,4	40,2	73,9	758
Итого								
обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	28,12	1	6,1	3,7	75
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	42,47	16,2	9,6	17,6	214
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	28,73	15,1	9,2	5,3	159
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,91	4,3	6,9	43,8	249
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	3,60	2,9	0,2	18,3	85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	61
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	20,12			18,2	72
Итого				139,50	41,5	32,3	119,6	915
Всего				220,28	70,9	72,5	193,5	1673

повар



Голянова О.В.