

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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								
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	48,50	12,7	29,8	18,9	380
2011	410.1	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	22,52	11,1	6	29,9	216
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	4,77	0,2		11,8	48
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2,70	2,2	0,2	13,7	64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	61
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	300	58,28	1,1	1,1	25,9	124
Итого				139,32	29,3	37,4	112,9	893
обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	21,22	4,7	9,7	6,6	133
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,17	3,8	5,9	15,6	129
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	38,26	17,8	10,8	8	193
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,92	4,3	6,9	43,8	249
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	3,60	2,9	0,2	18,3	85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	1,3	0,2	8,5	41
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,00	0,6		28,1	111
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	250	48,56	0,9	0,9	21,6	103
Итого				150,43	36,3	34,6	150,5	1044
Всего				289,75	65,6	72	263,4	1937

повар

О.В.

Голянова О.В.