

Утверждаю

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



# МЕНЮ

28 апреля 2023 г.

ОВЗ 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	11,76	1,3	10,1	7,2	126
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	34,73	19,4	23	2,8	282
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	20,62	3,8	6,3	24,1	164
		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	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	4,77	0,2		11,8	48
<b>Итого</b>				<b>77,13</b>	<b>28,9</b>	<b>39,9</b>	<b>72,3</b>	<b>745</b>
<b>обед</b>								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	27,91	1	6,1	3,7	75
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	45,51	21,7	8,9	18,1	231
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	36,60	20,4	10,8	5,3	193
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	13,90	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	14,07			18,2	72
<b>Итого</b>				<b>144,14</b>	<b>52,3</b>	<b>33,2</b>	<b>120,1</b>	<b>966</b>
<b>Всего</b>				<b>221,27</b>	<b>81,2</b>	<b>73,1</b>	<b>192,4</b>	<b>1711</b>

повар

Голянова О.В.