

Утверждаю

И.О. Директора
МКОУ СОШс.Малиновка
/Задирako T.B/



МЕНЮ
4 мая 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 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 200 | 19,76 | 5,6 | 10,6 | 37,6 | 262 |
| 2011 | 401 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 80/20 | 19,19 | 7,2 | 11,5 | 38,5 | 279 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 11,89 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ | 50 | 4,50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 107 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 4,77 | 0,2 | | 11,8 | 48 |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 300 | 94,74 | 1,1 | 0,8 | 27,8 | 127 |
| Итого | | | | 154,85 | 21,9 | 27 | 138,7 | 872 |
| обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ) | 100 | 23,32 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 19,92 | 4,7 | 7,4 | 10,3 | 123 |
| 2011 | 290 | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 34,73 | 19,4 | 23 | 2,8 | 282 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 20,50 | 3,8 | 6,3 | 24,1 | 164 |
| | | 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 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 19,02 | 1 | 0,2 | 18,4 | 83 |
| Итого | | | | 123,64 | 34,6 | 37,5 | 89,1 | 812 |
| Всего | | | | 278,49 | 56,5 | 64,5 | 227,8 | 1684 |

повар

Огу

Голянова О.В.