

Утверждаю



Директор
МКОУ СОШ с.Малиновка
Задирako Т.В/

МЕНЮ

22 мая 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	
Завтрак								
			120	45,38	10,6	15	5,3	197
2011	43	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ						269
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,48	9	5,5	47,3	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2,70	2,2	0,2	13,7	61
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15	2,21	0,1		11,9	124
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ			1,1	1,1	25,9	762
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	300	58,27				
				124,59	25	22,1	116,8	
Итого								
обед								
			150	29,77	1,5	7,7	4,4	96
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ						217
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,53	11,3	5,8	30,4	374
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	120	34,42	9,1	36,5	6,5	146
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	32,12	5,4	5,2	19,6	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	3,60	2,9	0,2	18,3	61
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	2	0,3	12,7	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	11,37	0,2	0,2	25,3	1082
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)						1844
				131,36	32,4	55,9	117,2	
Итого				255,95	57,4	78	234	
Всего								

повар

Голянова О.В.

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,53	11,3	5,8	30,4