

27.03.2023

Утверждаю
Директор школы Денисов В.В.

Наименование блюд	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Цена
Понедельник (6 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Пудинг из творога молоко сгущен.молоком 5% жир	222	180	26,44	18,28	47,21	459,16	3 + 92 39 - 98
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2 - 12
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1 - 40
Всего			29,73	18,7	81,73	614,68	47 - 42
Обед							
Салат из моркови с изюмом	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	2 - 19
Борщ с капустой и картоф.	82	200	1,83	4,9	11,75	98,4	14 - 84
Котлеты рубленые из птицы	295	90	12,16	10,88	10,8	189,76	33 - 80
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	8 - 58
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4 - 30
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	1 - 40
Всего			25,41	20,42	134,63	820,96	65 - 10
Итого			55,14	39,12	216,36	1435,64	112 - 52
Завтрак 12-18 лет							
Пудинг из творога молоко сгущенное с сахаром 5% жирности	222	200	29,22	20,2	51,24	503,64	43 - 90
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2 - 12
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1 - 40
Всего			32,51	20,62	85,76	659,16	47 - 42
Обед							
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	2 - 74
Борщ с капустой и картоф.	82	300	2,19	5,88	14,1	118,08	
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	38 - 64
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	7 - 41
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	8 - 36
Хлеб ржано- пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	1 - 40
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	1 - 40
Всего			30,1	25,25	161,2	992,45	59 - 95
Итого			62,61	45,87	246,96	1651,61	107 - 37

Повар Еропова А.В.