

16.05.23

Утверждаю
Директор школы / Денисов В.В.

Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Цена
Вторник (2 день)							
Завтрак 7-11 лет							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	14-14
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	4-12
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			10,32	7,5	95,78	491,9	19-66
Обед							
Салат из моркови с яблоком	66	60	1,72	1,41	16,71	86,41	3-93
Суп крестьянский с крупой	98	200	2,7	2,78	14,58	90,68	16-18
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	12,33	21,67	11	288,33	46-85
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-93
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	1-23
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-80
Всего			25,23	31,9	122,94	875,81	78-91
Итого			35,95	39,4	230,12	1367,71	98-57
Завтрак 12-18 лет							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200	7,5	8,5	36,5	252,5	14-14
Ябло отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	4-12
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-40
Всего			16,26	13,68	80,94	511,76	19-66
Обед							
Салат из моркови с яблоком	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	7-43
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	55-84
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	7-55
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	4-12
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			28,15	34,72	173,98	1116,86	77-74
Итого			44,41	48,4	254,92	1628,62	97-40
Повар							Егорова А.В.