

Утверждаю



МЕНЮ

(БЕЗМОЛОЧНО-БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ)

6 октября 2023 г.

возрастная категория 7 - 18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	19	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	50.94	1	6,2	2,6	71
2011	171.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ (Б/Г)	150	6.56	3,3	5	39,9	218
2008	257	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	100	77.67	22,9	8,5	3,9	176
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	34	20.51	0,8	0,9	14	72
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.32	0,2		7,3	31
Итого				160.00	28,2	20,6	67,7	568
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	25.46	1,6	5,1	9	89
2008	83	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	53.80	7,5	6,7	14	187
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	27.94	3,5	6,5	28,4	187
2011	229	ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	94.28	12,1	5,6	4,1	115
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	35	21.22	0,8	1	14,1	72
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	15.30	0,1	0,1	9,8	42
Итого				238.00	25,6	25	79,4	692
Всего				398.00	53,8	45,6	147,1	1260



 Директор школы

 Мед. работник

 Повар бригадир