

Утверждаю



МЕНЮ

(БЕЗМОЛОЧНО-БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ)

12 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	71	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	27.54	0,5	0,1	1,5	8
2011	292	ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Б/Г	150	69.67	17,9	11,9	11	217
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	18.47	0,7	0,8	12,6	65
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.32	0,2		7,3	31
2011	341	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	40.00	0,8	0,2	7,5	38
Итого				160.00	20,1	13	39,9	359
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	14.42	1,5	6,1	8,2	93
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	53.51	6	6,5	8	149
2011	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	23.46	10,4	8,8	47,1	309
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	108.93	12,3	11,9	4,8	268
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	18.12	0,7	0,8	12,4	64
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	19.56	0,1	0,1	24,9	46
Итого				238.00	31	34,2	105,4	929
Всего				398.00	51,1	47,2	145,3	1288

Директор школы _____

 Мед. работник _____

 Повар бригадир _____