



МЕНЮ

(БЕЗМОЛОЧНО-БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ)

15 ноября 2023 г.

возрастная категория 7 - 18 лет

Сборник рецептов	№ 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	291	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	200	74.14	20,9	12,3	38,3	342
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	18.00	0,7	0,8	12,3	63
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.32	0,2		7,3	31
2011	338	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	36.00	0,5	0,5	11,8	56
Итого				160.00	22,8	13,7	71,2	500
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	42.04	0,8	6,1	2,9	70
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	50.98	9,7	7,3	17,7	208
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (мука кукурузная, без том.пасты)	150	43.48	3,4	6	14,6	128
2011	294	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (Б/Г)	100	63.50	18,7	9	15,8	213
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	18.00	0,7	0,8	11,9	61
2011	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20.00	1	0,2	20,2	86
Итого				238.00	34,3	29,4	83,1	766
Всего				398.00	57,1	43,1	154,3	1266

Директор школы _____

Мед. работник _____

Повар бригадир _____