

Согласовано



Заведующая филиалом
 МАOU Сорокинской СОШ №3
 Федорова Елена Юрьевна/

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед								
2013	2	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	80	8,30	1,5	4	7,7	74
1996	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	26,09	5,1	8,3	16,4	160
1996	310	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	25,35	10,9	3,5	1,8	83
2004	512	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	7,54	3,6	4,5	37,7	206
2013	518	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,85	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,61	2,5	0,5	15,1	76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,07	0,8	0,4	12,4	56
2008		БАНАН	210	40,21	1,8	0,6	25,7	118
Итого				127,02	27,2	22	136,4	856
Всего				127,02	27,2	22	136,4	856

Сибалова Н. А.

Повар *Кондратьева* Кондратьева Наталья Владимировна



МЕНЮ
22 ноября 2023 г.

с12 лет и старше

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2013	2	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	11,04	1,7	5,1	9,4	92
1996	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	25,00	4,8	8,1	16,4	158
1996	310	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28,59	12,3	3,6	2,3	91
2004	512	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	9,06	4,3	5,5	45,5	248
2013	518	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	14,22	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,54	2,4	0,5	14,7	74
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,63	1,5	0,8	23,8	108
Итого				93,08	28	23,8	131,7	854
Всего				93,08	28	23,8	131,7	854

Собанова Н.А.

Повар *Кондратьева* Кондратьева Наталья Владимировна