

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

СВО 5-11 класс завтрак-обед



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,82	6,3	12,2	10,4	184
2013	264	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	16,93	7,3	8,3	32,3	233
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	20	1,38	0,2		0,5	28
2004	686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,42			13	53
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	20	1,32	1,3	0,2	7,7	38
2006	458	ЯБЛОКИ	180	25,92	0,6	0,6	15	72
Итого				65,79	15,7	21,3	78,9	583
Обед								
1996	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	255/10/7	26,32	5,6	9,3	17,5	177
1996	310	РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ	100	29,36	12,2	3,9	1,9	92
2004	512	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	11,01	4,3	5,9	45,1	251
2013	518	СОК	200	14,23	1	0,2	19,8	86
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	40	2,76	0,3		1	79
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	40	2,64	2,5	0,5	15,3	77
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	15,75	4,5	5,6		70
Итого				102,07	30,4	25,4	100,6	832
Всего				167,86	46,1	46,7	179,5	1415

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева