

Утверждаю




МЕНЮ

(БЕЗМОЛОЧНО-БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ)

2 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								
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЁННАЯ С ОВОЩАМИ (Б/Г)	150	15.33	6,1	14,2	36,9	300
1998	901.1	ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ С ПОМИДОРОМ	100	85.41	23,2	3,9	1,5	125
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	28	16.57	0,7	0,7	11	57
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.69	0,2		7,2	30
2011	341	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	40.00	0,8	0,2	7,5	38
Итого				160.00	31	19	64,1	550
Обед								
2011	58	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	53.55	1,1	6	3,5	72
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	55.38	11,1	4,7	17,7	157
2011	292	ФИЛЕ КУРИНОЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Б/Г	200	86.49	21,7	15,6	15,1	281
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	38	22.58	0,9	1	15,4	79
2011	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20.00	1	0,2	20,2	86
Итого				238.00	35,8	27,5	71,9	675
Всего				398.00	66,8	46,5	136	1225



 Директор школы _____

 Мед. работник _____

 Повар бригадир _____