

Утверждаю



ДИРЕКТОР  
ООО "РАДУГА ВКУСА"  
ШИКУДА А.А./

# МЕНЮ

(БЕЗМОЛОЧНО-БЕЗГЛУТЕНОВОЕ)

20 октября 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 19            | САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ | 100   | 50.94         | 1                 | 6,2         | 2,6          | 71                            |
| 2011             | 171.3         | КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ (Б/Г)                  | 150   | 6.56          | 3,3               | 5           | 39,9         | 218                           |
| 2008             | 257           | ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)                       | 100   | 77.67         | 22,9              | 8,5         | 3,9          | 176                           |
|                  | ПП            | ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛУТЕНА                             | 34    | 20.51         | 0,8               | 0,9         | 14           | 72                            |
| 2011             | 377           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 200   | 4.32          | 0,2               |             | 7,3          | 31                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>160.00</b> | <b>28,2</b>       | <b>20,6</b> | <b>67,7</b>  | <b>568</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 35            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ.ЛУКОМ          | 100   | 25.46         | 1,6               | 5,1         | 9            | 89                            |
| 2008             | 83            | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ                | 250   | 53.80         | 7,5               | 6,7         | 14           | 187                           |
| 2011             | 125           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ           | 180   | 27.94         | 3,5               | 6,5         | 28,4         | 187                           |
| 2011             | 229           | ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                         | 100   | 94.28         | 12,1              | 5,6         | 4,1          | 115                           |
|                  | ПП            | ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛУТЕНА                             | 35    | 21.22         | 0,8               | 1           | 14,1         | 72                            |
| 2011             | 342.1         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И БРУСНИКИ                  | 200   | 15.30         | 0,1               | 0,1         | 9,8          | 42                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>238.00</b> | <b>25,6</b>       | <b>25</b>   | <b>79,4</b>  | <b>692</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>398.00</b> | <b>53,8</b>       | <b>45,6</b> | <b>147,1</b> | <b>1260</b>                   |

Директор школы \_\_\_\_\_
   
 Мед. работник \_\_\_\_\_
   
 Повар бригадир \_\_\_\_\_