



Льготная категория 1 смена 7- 11 лет
 Льготная категория 1 смена с 12 лет и старше

МЕНЮ диетическое (безмолочно-безглютеновое)

А.А. Шидула 2023 г.

1 неделя среда

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	ЦЕНА	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
72	Подгарнировка из свежих огурцов	60	29.70	0.48	0.06	1.50	8.40
137	Каша из тыквы	150	35.12	2.71	4.41	18.91	126.56
294	Биточки из индейки	100	93.24	17.44	7.16	10.72	183.09
ПП	Хлеб белый дрожжевой без глютена	30	18.00	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	6.70	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	540.00	182.76	22.86	11.95	61.04	450.55
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	45.26	0.96	6.08	3.65	70.70
82	Борщ с капустой и картофелем	250	20.98	1.83	4.90	11.75	98.40
171	Рис отварной	150	14.19	2.38	0.34	25.16	113.22
256	Мясо тушеное (свинина) 50/50	100	65.59	13.28	10.64	6.69	176.76
342	Компот из свежих груш	200	19.22	0.16	0.12	23.40	91.47
ПП	Хлеб белый дрожжевой без глютена	50	30.00	3.78	0.54	26.46	126.90
	итого за обед:	850.00	195.24	22.39	22.62	97.11	677.45
	итого за завтрак и обед:	1390.00	378.00	45.25	34.57	158.15	1128.00

Директор школы: _____

Мед. работник: _____

Повар бригадир: _____

