



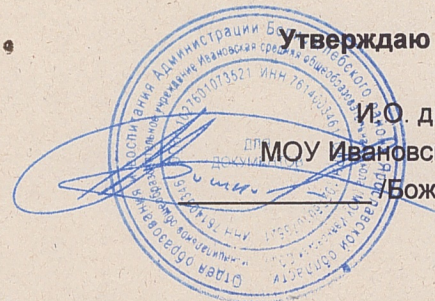
МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

ЗАВТРАК начальной школы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2010	77	Картофель отварной	180	9,89		5,6	26,6	181
2010	49	Рыба (филе) запеченная	100	36,90	14	6,2	4,1	132
2010	96	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	3,48	0,2		12,1	50
2008		Хлеб ржаной	30	1,62	2	0,4	11,9	59
2008		Выпечное изделие в промышленной упаковке	70	20,60	5,3	3,7	37,6	206
2008		МАНДАРИН	100	20,25	0,8	0,2	7,5	38
Итого				92,74	22,3	16,1	99,8	666
Всего				92,74	22,3	16,1	99,8	666

Шеф-повар И.А. Микулина Микулина И.А.



МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак 12-18 лет								
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	10,53	3,5	6,8	28,4	190
2010	49	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	44,51	17	6,8	4,1	146
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,62	2	0,4	11,9	59
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12/7	3,50	0,2		12,2	51
2008		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	70	20,60	5,3	3,7	37,6	206
Итого				80,76	28	17,7	94,2	652
Обед 12-18 лет								
2011	102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,70	8,5	5,7	27,5	195
2010	58	Плов овощной	180	15,31	4,8	10,4	46,5	300
2011	235	Шницель рыбный натуральный	100	37,20	19,4	15,4	14	273
2008	440	Напиток из кураги с витамином С	200	11,71	1	0,1	34,2	142
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				80,17	38	32,9	149,5	1048
Обед 7-11 лет								
2011	102	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	8,2	5,6	25,1	183
2010	58	Плов овощной	180	15,71	4,6	11,4	46,1	306
2011	235	Шницель рыбный натуральный	100	37,05	19,4	15,4	13,9	272
2008	440	Напиток из кураги с витамином С	200	11,70	1	0,1	34,2	142
2008		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,25	4,3	1,3	27,3	138
Итого				78,88	37,5	33,8	146,6	1041

Шеф-повар _____ *И.А.* Микулина И.А.