

Утверждаю

И.О. директора
МОУ Ивановская СОШ
/Божков Ф.Н./

МЕНЮ
29 ноября 2024 г.



Сборник рецептов	№ 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	8,39	3,50	6,90	28,50	190,00
2010	49	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	37,85	16,30	6,80	4,10	143,00
2011		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	10,10	0,40	0,10	1,20	7,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12/7	3,27	0,20	0,00	12,20	50,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,46	1,70	0,30	9,90	50,00
2008		ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	70	22,15	5,30	3,70	37,60	206,00
Итого				83,22	27,40	17,80	93,50	646,00
Обед 12-18 лет								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,63	8,40	6,00	27,30	197,00
2010	58	ПЛОВ ОВОЩНОЙ	190	12,61	4,90	11,10	48,70	315,00
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	57,57	20,30	14,60	0,30	213,00
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	10,15	0,50	0,10	1,90	12,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	5,97	0,60	0,10	31,10	128,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,47	1,70	0,30	10,10	50,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,83	2,30	0,90	15,40	79,00
Итого				98,23	38,70	33,10	134,80	994,00
Обед 7-11 лет								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,67	8,40	6,30	27,30	200,00
2010	58	ПЛОВ ОВОЩНОЙ	190	12,40	4,90	11,00	48,60	314,00
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	57,33	20,20	14,70	0,30	214,00
2008		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	10,00	0,50	0,10	1,80	12,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	5,83	0,60	0,10	30,60	126,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,49	1,70	0,30	10,20	51,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,83	2,30	0,90	15,40	79,00
Итого				97,56	38,60	33,40	134,20	996,00

Шеф-повар

И.А. Микулина

Микулина И.А.