

ИП Пономаренко Р.А.

Согласовано

Директор школы №12

 /В.В.Пругло/

МЕНЮ

" 5 " апреле 2022 г.

12-18 лет

7 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	16,73	1,4	5,2	8,8	89
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	47,59	9,8	16,8	11,2	234
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	9,16	6,8	7,6	43,5	270
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,54			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				80,03	21,5	30	96,3	742
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	100	11,68	1,1		2,4	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,10	2,3	5,3	16,4	122
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	55,07	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	15,70	11	13	49,3	358
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,71			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,31	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,07	3,3	0,4	21,2	102
Итого				107,64	34	36,9	135,3	1008

Повар

 (Орлова Т.)