



Утверждаю

директор

МОУ "Вышеславская ОШ"

/Груздева В.В./

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.

12 и старше лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---------------------------------|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 18,82 | 7,8 | 10,8 | 26,1 | 234 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 18,71 | 6,6 | 6,8 | 25,4 | 192 |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 18,41 | 4,6 | 13,1 | 14 | 194 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 140 | 19,06 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 66 |
| Итого | | | | 75,00 | 19,6 | 31,3 | 79,2 | 686 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ | 250 | 12,60 | 5,6 | 8,6 | 10,8 | 144 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 50/50 | 45,62 | 14,8 | 37,3 | 3,4 | 409 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 12,06 | 4,4 | 6,2 | 46,6 | 260 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,88 | 0,2 | | 16,3 | 66 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,19 | 1,5 | 0,3 | 8,8 | 44 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,65 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 |
| Итого | | | | 75,00 | 28 | 53 | 95,9 | 975 |
| Всего | | | | 150,00 | 47,6 | 84,3 | 175,1 | 1661 |

повар

Кротова Л.А.