

Утверждаю



директор
МОУ "Вышеславская ОШ"
Груздева В.В./

МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

12 и старше лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------------------|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 19,11 | 7,9 | 11,6 | 24,5 | 236 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 17,30 | 6 | 6,2 | 26,8 | 189 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 17,60 | 4,7 | 12,6 | 15,1 | 193 |
| 2008 | 442 | ЯБЛОКИ | 107 | 15,74 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 50 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 7 | 5,25 | 0,2 | 0,2 | 5,7 | 26 |
| Итого | | | | 75,00 | 19,2 | 31 | 82,5 | 694 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ | 250 | 10,05 | 8,6 | 6,6 | 18,7 | 169 |
| 2008 | 285 | ЁЖИКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ (ФИЛЕ) | 100 | 49,03 | 18,4 | 19,5 | 14,7 | 307 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 7,70 | 6,8 | 5,2 | 41,2 | 239 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 195 | 5,31 | | | 25,5 | 102 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,21 | 1,5 | 0,3 | 9,2 | 46 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,70 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 |
| Итого | | | | 75,00 | 36,8 | 32,2 | 119,3 | 915 |
| Всего | | | | 150,00 | 56 | 63,2 | 201,8 | 1609 |

повар

Л.А. Кротова

Кротова Л.А.