

Утверждаю

ГБОУ СОШ п Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/



МЕНЮ

20 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	6,8	39,1	242	0,5
2008	451	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ С ЛИМОНОМ	100	6,3	3,2	62,4	304	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	14,6	97	0,5
Итого			480	15,4	12,7	116,1	643	1
Всего				15,4	12,7	116,1	643	1

Утверждаю

ГБОУ СОШ п Масленниково
Шустова Наталья Ивановна/



МЕНЮ

21 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83	27
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,8	35,9	209	0
		КУРЫ ПОРЦИОННО	100	22,2	24,7	1	315	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,4	101	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	2,8	21,7	126	0
Итого			570	32,8	37,4	91,7	834	28,4
Всего				32,8	37,4	91,7	834	28,4



МЕНЮ

22 февраля 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	8,3	5,1	11,7	126	1
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И МЯСОМ	100	6,5	3,5	42,1	226	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1		14,8	59	0
Итого			575	14,9	8,6	68,6	411	1
Всего				14,9	8,6	68,6	411	1