ИП Орлов А.О.

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ № 38

_____ И. А. Сумина

МЕНЮ

"_11_" _января_ 2024 г.

12-18 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	23,33	0,80	0,10	2,50	14,00
2023	81	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	67,33	22,70	7,10	2,20	164,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	26,93	3,80	6,20	25,70	174,00
2011	389	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	26,40	1,90	0,20	5,60	35,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	3,30	0,40	21,20	102,00
Итого				**147,29**	**32,50**	**14,00**	**57,20**	**489,00**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	24,01	1,90	8,90	7,70	91,00
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	10,23	1,70	5,00	5,10	73,00
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	75,65	23,20	23,40	0,40	305,00
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	1,81	0,30	1,10	0,80	18,00
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	15,45	9,80	11,70	44,30	321,00
2021	8/1	ЧАЙ	200	0,99	0,40	0,00	0,80	5,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,05	6,60	0,90	42,40	204,00
Итого				**134,19**	**43,90**	**51,00**	**101,50**	**1 017,00**
Всего				**281,48**	**76,40**	**65,00**	**158,70**	**1 506,00**

Повар _____ Н.В. Акопян