

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"Труханова О.Ю.
расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 10.11.2022

ГБОУ СОШ №1 "ОЦ" п.г.т. Смышляевка

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<u>Витаминизация</u>							
Яблоко	110		47,00	0,40	0,40	9,80	338,15
Итого за Витаминизация	110	19,09	47	0,40	0,40	9,80	
<u>завтрак</u>							
Масло порционно	10		74,80	0,05	8,25	0,08	14
Тефтели мясные тушеные в соусе	100		206,98	6,36	15,06	11,37	279
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5		213,89	5,96	4,97	36,29	203
Кофейный напиток с молоком	200		86,85	1,45	1,25	17,37	379
Батон	35		91,70	2,63	1,02	17,99	
Итого за завтрак	500	62,2	674,22	16,45	30,55	83,10	
<u>обед</u>							
Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60		64,87	0,59	4,09	6,20	59
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		100,99	1,69	5,14	10,56	82
Плов из птицы	250		463,84	19,97	18,30	54,56	291,1
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349,02
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Хлеб ржаной	30		56,64	1,80	0,30	13,19	
Итого за обед	766	87,1	880,08	26,99	29,03	122,21	
<u>полдник</u>							
Булочка с изюмом	95		221,25	6,78	3,66	40,27	429
Компот из ягод	180		59,85			14,97	345,07
Итого за полдник	275	35	281,1	6,78	3,66	55,24	
Итого за день:			1 882,4	50,62	63,64	270,35	

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир