

Согласовано

директор
МОБУ "Полянская ОШ"
/Холопова Н. Н./

МЕНЮ

18 апреля 2022 г.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,8	13,4	3,6	182
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3	5,6	21,9	150
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3	5,8	55
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0,2		10,2	42
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,6	2,1	15,9	89
Итого				17,8	24,1	57,4	518
Обед							
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,3	7	11,7	134
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,5	9,8	1,8	129
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	170	2,9	3,8	30,5	168
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			15,2	61
2020		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ "Атрус" В/С	16				
	ту	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	79				
Итого				17,7	20,6	59,2	492
Всего				35,5	44,7	116,6	1010