



## МЕНЮ

29 ноября 2022 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1-4 классы</b>								
2008		ХЛЕБ	112	8,85	8,5	0,7	56,2	265
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	250	34,41	7,1	11,5	16,5	198
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	9,45	6,5	5,5	41,7	242
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	18,26	2,2	12,1	11,6	166
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008	257	ПОДЖАРКА	100	68,46	17	18,1	3,4	244
<b>Итого</b>				<b>147,94</b>	<b>41,3</b>	<b>47,9</b>	<b>152,7</b>	<b>1208</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	300	41,99	9,3	12,8	19,4	231
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	10,51	7,3	6	46,5	269
2008	257	ПОДЖАРКА	150	102,69	25,5	27,1	5,2	367
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	22,81	2,8	15,3	14,5	208
2008		ХЛЕБ	112	8,85	8,5	0,7	56,2	265
2008	437	НАПИТОК	200	20,80	0,3	0,1	27,2	112
к/к	к/к	ГРУША	345	120,74	1,4	1	34,4	157
<b>Итого</b>				<b>328,38</b>	<b>55,1</b>	<b>63</b>	<b>203,4</b>	<b>1609</b>
<b>овз 5-11</b>								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК	300	38,41	8,4	12	19,4	220
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	283	162,55	51,7	59,9	33,7	889
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	10,43	7,3	6	46,5	269
2008	257	ПОДЖАРКА	150	102,59	25,5	27,1	5,2	367
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	22,55	1,9	0,8	42,2	221
2008		БАНАН	314	122,08	3,9	1,3	54	247
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	30,43	3,7	20,3	19,4	277
2008	437	НАПИТОК	200	20,80	0,3	0,1	27,2	112
2008		ХЛЕБ	112	8,85	8,5	0,7	56,2	265
<b>Итого</b>				<b>518,69</b>	<b>111,2</b>	<b>128,2</b>	<b>303,8</b>	<b>2867</b>
<b>овз 1-4</b>								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	3,91	5,6	0,7	35,9	172
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	101	46,28	16,7	14,1	13,4	251
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ С ШИПОВНИКОМ	185/15/7	22,43	1,9	0,8	42,2	221
2008	257	ПОДЖАРКА	90	29,43	9,2	23,8	3,1	265
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,52			23,3	93
2008	30	ВЕНИГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	9,07	1,1	6,1	5,7	83

2008		ХЛЕБ	112	8,85	8,5	0,7	56,2	265
Итого				128,49	43	46,2	179,8	1350