

МБОУ Малоатлымская СОШ



МЕНЮ  
27 сентября 2023  
7-11 лет  
Неделя 2 день 3

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	211	Плов из отварной птицы	150	26,57	32,37	29,32	533,63
2004	296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
2004	367	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	50	1,96	7,6	7,8	296,30
2004		мандарины	100	0,40	0,3	9,5	42
<b>итого</b>				<b>30,33</b>	<b>41,87</b>	<b>63,96</b>	<b>961,25</b>
<b>Обед</b>							
2004	30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5
2004	133	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121,1
2004	188	Котлеты из говядины с овощами	75	11,8	15,08	3,48	197,58
2004	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
2004	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
<b>Итого</b>				<b>29,36</b>	<b>29,27</b>	<b>116,98</b>	<b>851,73</b>
<b>Всего</b>				<b>59,69</b>	<b>71,14</b>	<b>180,94</b>	<b>1812,98</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Черных А.Г

Повар с м/о \_\_\_\_\_ Щербакова Е.А

МБОУМалоатлымская СОШ



МЕНЮ  
28 сентября 2023  
7-11 лет  
Неделя 2 день 4

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2004	229	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,65	3,45	38,94
2004	89	Сельдь с луком	70	13,11	11,32	5,1	94
2004	241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
2004	294	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
	89	груши	200	0,8	0,6	19	84
<b>итого</b>				<b>25,57</b>	<b>24,52</b>	<b>91,32</b>	<b>610,93</b>
<b>Обед</b>							
2004	246	Огурцы свежие	100	0,55	0,100	2,3	11,5
2004	63	Щи из свежей капусты м картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
2004	290	Оладьи из печени	100	15,2	13,8	5,6	208
2004	224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
2004	281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,25	40,15	157,22
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
<b>Итого</b>				<b>26,08</b>	<b>24,55</b>	<b>115,24</b>	<b>781,77</b>
<b>Всего</b>				<b>51,65</b>	<b>49,07</b>	<b>206,56</b>	<b>1392,7</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Черных А.Г

Повар с м/о \_\_\_\_\_ Щербакова Е.А