

Утверждаю

Директор
МОБУ СОШ №2 с. Красноусольский
Басыров М.Р./

МЕНЮ

21 апреля 2021 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,1	7,4	24,6	182
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,8	23,9	133
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16	111
Итого				12,5	11	80,3	500
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,3	113
Итого				4,4	3,8	14,3	113
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,4	26
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/0/5	4,1	6,4	11,4	123
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/0/30	10,9	11,2	21,5	176
2011	375	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3	0,1	14,1	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	109
Итого				20,5	19,9	87,4	586
Полдник							
2018	195	КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/4/4	6,4	5,5	31,8	198
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				9,1	5,8	68,8	359
Всего				46,5	40,5	250,8	1558