

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник ЛДП

М Е Н Ю

05.07.2021

Приятного аппетита!

ШКОЛА № 10

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак	гор блюдо	217	Капуста тушеная в сметанном соусе*	150	20,73	109	3,6	10,2	10,4
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,04	30	2,6	2,7	0
	напиток	2	Чай с лимоном 1	200/10	4,87	60	0,3	0	15,2
	гор блюдо	393	Котлеты, биточки, шницели (свинина, лук репчатый, хлеб пшен	70	37,75	214,2	12,5	10,69	14,88
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,02	173,8	4,1	1,07	34,3
			ИТОГО:	510	73,41	587	23,1	24,66	74,78
обед	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,42	73,04	2,38	0,59	13,9
	1 блюдо	101	Суп из бобовых	200	6,39	124	7,12	3,04	15,04
	гарнир	190	Картофель и овощи тушеные в соусе*	150	17,85	132	2,7	8,7	20,6
	закуска	115	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	10,00	62	0,4	5,9	1,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,25	173,8	4,1	1,07	34,3
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,65	173,8	4,1	1,07	34,3
	2 блюдо	403	Рыба под сырной корочкой (филе минтая)	90	62,25	153	15,7	15	0
				ИТОГО:	820	117,09	982,64	35,97	35,37
			ИТОГО за день:	1330	190,50	1569,64	59,07	60,03	218,32

Старший повар

