

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник ЛДП

М Е Н Ю

09.07.2021

Приятного аппетита!

ШКОЛА № 10

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	калор
завтрак	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,66	0,05	3,2	0,06	29
	напиток	161	Кофейный напиток с молоком	200	12,47	4,1	3,3	15,63	106
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,04	2,63	2,67	0	35
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	13,78	0	0	17,64	70,5
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,33	4,1	1,07	34,3	173,8
	гор блюдо	197	Омлет натуральный	130	25,65	10,9	6	15,7	198,6
	закуска	111	Салат "Здоровье"	60	5,53	1	7,12	6,1	93,6
			ИТОГО:	675	71,46	22,78	23,36	89,43	706,5
обед	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,05	0,2	0,1	25	102
	2 блюдо	265	Запеканка "Солнышко" (свинина, цветн капуста, морковь, рис, мо	200	70,71	14,9	19,7	24,6	322,78
	закуска	86	Помидоры свежие порц	50	8,51	0,5	0,1	1,7	12
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,33	4,1	1,07	34,3	173,8
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,73	4,1	1,07	34,3	173,8
	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервиров, лук репчат, морковь, масл	200	23,05	7	3,52	14,5	116
	2 блюдо	49	Масло для поливки блюд	5	3,66	0,05	3,2	0,06	29
			ИТОГО:	760	119,04	30,9	31,96	134,52	958,38
			ИТОГО за день:	1435	190,50	53,68	55,32	223,95	1664,88

Старший повар

