

Утверждаю

МБОУ СОШ №1 г. Поронайска
 Директор
 Ускрипник А.А.



МЕНЮ

17 января 2025 г.

Инвалид

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	23,14	10,40	10,50	37,00	285,00
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	30,61	1,10	0,20	3,80	24,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,52	2,00	0,30	12,70	61,00
2011	2	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,40	3,10	0,30	20,10	95,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,45	0,20	0,00	10,10	41,00
Итого				61,12	16,80	11,30	83,70	506,00
Обед								
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	30,49	7,40	8,80	11,70	351,00
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	33,60	3,70	21,20	25,20	307,00
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	64,34	14,10	17,10	20,30	294,00
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	29,81	0,80	0,10	2,40	14,00
2011	2	ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	70	5,95	5,30	0,40	35,10	166,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,36	2,70	0,40	17,00	82,00
2011	375	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	13,91	0,10	0,00	20,10	83,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	42,59	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого				224,05	35,00	48,20	139,90	1 340,00
Всего				285,17	51,80	59,50	223,60	1 846,00