

Согласовано

Директор школы:
 Ответственный за



16 сентября 2022

Утверждаю



12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С ФРУКТАМИ яблоки, крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	245	10,6	16	45,5	358
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	65	7	4,6	22,8	160
ЧАЙ С МОЛОКОМ молоко пастер. 2,5% жирности, чай черный байховый, сахар песок	200	1,6	1,2	16,3	81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ печенье сахарное мука высш.сорт	40	3	3,9	29,8	167
Итого		22,2	25,7	114,4	766
Цена					68-44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, соль, лук репчатый	100	0,9	2,5	3	37
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ овекла, капуста белокочанная, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, соль, сметана 20% жирности	250	2,1	6,7	11,3	111
СЕРДЕЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ сердце куриное, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	130	14,6	10,6	4,7	169
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированое, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль	180	6,4	6,3	39,2	233
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ яблоки, вода питьевая, сахар песок, аскорбиновая кислота	200	0,1	0,1	24	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
Итого		30,3	26,9	122	836
Всего		52,5	52,6	236,4	1602
Цена					74-93

Повар