

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
овз 1-4 завтрак								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	20,62	5,4	5,8	18,9	155
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	40	4,05	0,8		6,5	29
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	32,70	2,4	16,5	15,4	219
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	50	20,90	0,2	0,2	5,2	24
Итого				78,27	8,8	22,5	46	427
овз 1-4 обед								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	11,28	1	8,5	2,7	92
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	49,80	6,2	4,1	20,8	145
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	37,64	10,3	13,6	17,3	231
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	9,34	3	2,5	14,4	91
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	6,40	0,3		15,2	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				121,11	25,3	29,3	99,5	760
5-11 классы овз завтрак								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	19,55	5,4	5,2	19,8	153
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	35	3,92	0,8		5,5	25
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	65	12,88	2,3	5,6	15,2	120
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	212	89,30	0,4	0,3	10,3	47
Итого				125,66	8,9	11,1	50,8	345
5-11 классы овз обед								
2011	56	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	65	14,08	1,2	8,5	3,1	95
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	45,29	5,4	4,1	21	143
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	130	40,72	11,2	14,5	15,1	237
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,51	3,2	2,6	15,4	98
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	250	36,24	0,8	0,5	39,6	170
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				155,49	26,3	30,8	123,3	882
завтрак тжс								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	125	38,17	10,5	14,3	13,8	228
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	12,48	5,7	5,1	35	208
2008	439	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	32,00	5,6	4,9	9,3	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				89,31	26,3	24,9	87,2	680
завтрак 1-4 соц.защита								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	28,58	5,3	8	38	252
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,86	0,2		15	61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	32,46	6	15	22	248
Итого				63,90	11,5	23	75	561
завтрак иные 5-11								
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	140	41,71	11,2	14,7	14,4	237
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	12,72	5,6	5,3	34,5	207
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,76	0,2		15,2	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				66,84	21,5	20,6	93,2	646
гпд								
2008		ВАФЛИ	31	18,46	0,9	1	23,8	109
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				21,31	1,1	1	39,1	171