

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
овз 1-4 завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	145	25,44	7,6	7,7	34,4	238
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	40	4,05	0,8		6,5	29
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	105	13,10	2,9	5,1	19,8	137
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	27,20	0,4	0,4	9,8	44
Итого				69,79	11,7	13,2	70,3	448
овз 1-4 обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	45	11,19	0,6	5,1	3,9	64
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	27,42	4,7	11,8	17,1	197
2008	276	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	44,39	9,6	33,9	14,1	399
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	9,34	2,6	2,1	12,3	79
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ,ЛИМОНОМ	200	6,40	0,3		15,2	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				106,39	22,3	53,5	91,7	940
5-11 классы овз завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	54,14	13,8	13,8	47,2	369
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	35	3,92	0,8		5,5	25
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	105	14,60	2,9	6	19,8	144
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	132	51,00	0,4	0,4	9,8	44
Итого				123,66	17,9	20,2	82,1	582
5-11 классы овз обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	14,52	0,8	5,1	5,5	72
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	52,23	12,1	29,7	20,6	401
2008	276	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	43,49	9,2	34,3	13,1	397
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	12,53	7,9	6,5	37,7	240
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	200	29,00	0,6	0,4	31,6	136
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				158,42	35,1	76,6	137,6	1385
завтрак тжс								
2008	276	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	42,22	8,8	33,8	12,7	389
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,42	4,9	4	23,4	149
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	200	29,00	0,6	0,4	31,6	136
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				90,29	18,8	38,8	96,8	813
завтрак 1-4 соц.защита								
2008	276	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	41,99	8,9	12,7	12,7	223
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,42	5,4	4,4	23,2	163
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				63,87	19	17,7	80	586
завтрак иные 5-11								
2008	276	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	42,25	8,8	33,8	12,8	389
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,44	5,5	4,5	26,5	168
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ,ЛИМОНОМ	200	7,17	0,3		15,2	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				68,51	19,1	38,9	83,6	760
гпд								
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	18,70	3	5	32,4	187
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				21,55	3,2	5	47,7	249

повар 4 разряда _____ Молокова Людмила Николаевна