

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								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	29,20	9,4	8,2	31	244
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,80	0,2		15	61
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	135	45,90	6,7	14,4	17,3	226
Итого				77,90	16,3	22,6	63,3	531
овз 1-4 обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	7,97	0,8	3	7,1	59
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	32,28	6,6	16,3	14	230
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ,СОУСОМ	90	40,97	11	14,1	3	182
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,77	7,4	4,3	33,3	201
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,60	0,2		15,1	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,66	4,5	0,6	29,1	139
Итого				104,23	30,5	38,3	101,6	873
5-11 классы овз завтрак								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	21,00	7,1	5,8	27,6	196
2011	383	ЧАЙ С САХАРОМ	215	2,93	0,2		15,9	64
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	115	51,94	8,3	14	17,8	232
2008		АПЕЛЬСИН	40	22,80	0,4	0,1	3,3	17
Итого				98,67	16	19,9	64,6	509
5-11 классы овз обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	8,63	0,9	3	8,2	64
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	44,82	8,6	22	17,5	306
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ,СОУСОМ	90	40,88	10,9	13,9	3,7	184
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,85	8,4	6,2	38,2	242
		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ	250	36,25	0,8	0,5	39,6	170
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,65	4,5	0,6	29,1	139
Итого				153,09	34,1	46,2	136,3	1105
завтрак тжс								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	14,10	1,4	3,2	9,3	73
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ,СОУСОМ	95	45,45	12,2	15,3	2,9	199
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	20,85	8,4	8,9	38,3	267
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,80	0,2		15,2	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				89,53	24,5	27,7	80,3	671
завтрак 1-4 соц.защита								
2008	256	МЯСО ТУШЕНОЕ,СОУСОМ	120	40,44	10,6	14	17,9	214,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,47	8,4	8	23,2	241
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,10	0,2		15	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				62,34	21,5	22,3	70,7	586,6
завтрак иные 5-11								
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ,СОУСОМ	90	40,93	10,9	14	2,9	181
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,85	8,4	6,2	38,2	242
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,80	0,2		15,1	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,33	2,3	0,3	14,6	70
Итого				65,90	21,8	20,5	70,8	556
гпд								
2008	2	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕНКОЙ	70	17,51	4,9	2,8	34,5	183
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,85	0,2		15,3	62
Итого				20,36	5,1	2,8	49,8	245

повар 4 разряда

Молохова

Молокова Людмила Николаевна