Согласовано

Директор
ГАПОУ СО "Камышловский гуманитарно- технологический техникум"
_____ /Е.Е. Бочкарева/

МЕНЮ

9 сентября 2021 г.

7-11 лет.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2015	5/6	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	20,52	14,9	19,3	2,4	241
2015	16/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,95	1,6	1,6	12,1	69
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,34	0,1	8,3	0,1	75
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,9	0,5	24	118
		ВАФЛИ	10	1,56	0,4	2,1	4,7	33
Итого				**31,88**	**20,9**	**31,8**	**43,3**	**536**
Обед								
2015	31/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	4,78	1,1	4	5,9	63
2004	124	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/14/10	13,73	4,2	9	10,1	135
2015	10/4	ПЛОВ из риса с морковью и изюмом	150	9,17	3,3	5,5	34,6	203
2004	471	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	31,09	14,8	14,4	9,9	229
2004	638	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	4,47	1,2	0,1	24,4	89
2015	5/6	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	20,52	14,9	19,3	2,4	241
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	30	1,51	2,2	0,3	14	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,22	2,3	0,3	13,9	64
Итого				**65,97**	**29,1**	**33,6**	**112,8**	**852**
Полдник								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,83			30,8	87
2004	358	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	100/20	30,76	18,5	10,9	20,9	256
		АПЕЛЬСИН	250	34,14	1,5	0,3	13,6	72
Итого				**72,73**	**20**	**11,2**	**65,3**	**415**
Ужин								
2015	56/3	ГОРОШКЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	13,44	1,5		3	18
2004	264	РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	16,46	6,2	8,5	33,3	234
2004	9/7	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	18,15	12	5,3	7,3	127
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,60	0,1		9,7	40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,22	2,3	0,3	13,9	64
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	30	1,51	2,2	0,3	14	69
Итого				**51,38**	**24,3**	**14,4**	**81,2**	**552**
Ужин 2								
		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	150	9,90	4,5	3,8	16,5	117
Итого				**9,90**	**4,5**	**3,8**	**16,5**	**117**
Всего				**231,86**	**98,8**	**94,8**	**319,1**	**2172**

Согласовано

Директор
ГАПОУ СО "Камышловский гуманитарно- технологический техникум"
_____ /Е.Е. Бочкарева/

МЕНЮ

9 сентября 2021 г.

12-18 лет.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2015	5/6	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	26,07	18,7	24,1	2,9	304
2015	16/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,97	1,7	1,7	12,2	69
2004	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	60/10	6,85	4	7,8	24,1	184
		ВАФЛИ	25	3,90	0,9	5,3	11,7	82
Итого				39,79	25,3	38,9	50,9	639
Обед								
2015	31/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	5,96	1,5	5	7,4	79
2004	124	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/14/10	15,45	4,4	7,7	10,2	124
2015	10/4	ПЛОВ из риса с морковью и изюмом	150	9,17	3,3	5,5	34,6	203
2004	471	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	34,58	16,4	16,3	11	255
2004	638	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	4,47	1,2	0,1	24,4	89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,44	4,7	0,7	27,8	127
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,8	0,5	23,3	115
Итого				74,58	35,3	35,8	138,7	992
Полдник								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	7,83			30,8	87
2004	358	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	120/15	35,41	21,7	12,5	23,2	290
		АПЕЛЬСИН	250	34,14	1,5	0,3	13,6	72
Итого				77,38	23,2	12,8	67,6	449
Ужин								
2015	56/3	ГОРОШКЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	13,37	1,5		3	18
2004	264	РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	16,68	5,5	9,4	33,2	238
2004	9/7	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	23,84	16,1	4,9	9,6	150
~~2004~~	~~685~~	~~ЧАЙ С САХАРОМ~~	~~200~~	~~0,62~~	~~0,2~~	~~0,1~~	~~9,8~~	~~40~~
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,44	4,7	0,7	27,8	127
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,8	0,5	23,3	115
Итого				59,46	31,8	15,6	106,7	688
Ужин 2								
		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	180	11,88	5,4	4,5	19,8	140
Итого				11,88	5,4	4,5	19,8	140
Всего				263,09	121	107,6	383,7	2908