

МЕНЮ

28 октября 2021 г.

7-11 лет.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	20,49	11,2	17,3	2,5	209
2015	16/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,63	1,6	1,6	12,1	69
2015	5/13	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,53	3,9	4,1		53
2004	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	6,52	3,2	7,7	19,3	160
		ЯБЛОКИ	170	18,07	0,7	0,7	16,7	80
Итого				54,24	20,6	31,4	50,6	571
Обед								
2015	28/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	4,06	1,3	5,5	7,6	84
2004	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200/12	12,57	7,8	6	15,3	146
2015	27/3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	10,18	3,3	5,5	20,3	142
2004	451	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	29,14	14,1	16,2	12,5	253
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	1,00	1,5	0,2	9,3	46
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,63	3,1	0,4	18,5	85
		СОК ПЕРСИК- ЯБЛОКО (пак)	200	13,00	0,2	0,3	21,9	89
Итого				71,58	31,3	34,1	105,4	845
Полдник								
2004	697	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	8,02	5,9	6,6	10,3	123
2015	6/12	ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	85	5,17	4,6	6,5	22,6	165
2015	37/8	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	17,04	8,8	5,5	3,5	99
Итого				30,23	19,3	18,6	36,4	387
Ужин								
2015	4/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	6,06	0,4	0,1	1,4	8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	23,24	15,7	20,2	29,1	362
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,73	0,1		9,7	40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,63	3,1	0,4	18,5	85
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	2,51	3,8	0,5	23,3	115
Итого				34,17	23,1	21,2	82	610
Ужин 2								
		КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	150	8,40	4,5	3,8	6	81
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,69	1,1	2,6	9,9	64
Итого				10,09	5,6	6,4	15,9	145
Всего				200,31	99,9	111,7	290,3	2558

Зав.столовой



Н.Н.Бояровская

Согласовано

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

МЕНЮ

28 октября 2021 г.

12-18 лет.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	22,39	12,2	18,9	2,7	228
2015	16/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,75	1,7	1,7	12,2	69
2004	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	60/10	7,52	4,7	7,7	28,8	206
		ЯБЛОКИ	180	19,14	0,7	0,7	17,6	85
Итого				51,80	19,3	29	61,3	588
Обед								
2015	28/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	5,79	1,7	7,9	10,8	120
2004	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250/10	13,97	9,1	6,7	19,2	173
2015	27/3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	10,18	3,3	5,5	20,3	142
2004	451	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	32,92	16,2	18,3	14,4	288
		СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	6,15			30,8	87
	-	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,63	3,1	0,4	18,5	85
	-	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	40	2,01	3	0,4	18,6	92
Итого				72,65	36,4	39,2	132,6	987
Полдник								
2004	697	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	8,02	5,9	6,6	10,3	123
2015	6/12	ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ	60	5,61	5,9	8	29,4	211
2015	37/8	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	25,59	13,3	8,1	5,3	149
Итого				39,22	25,1	22,7	45	483
Ужин								
2015	4/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	4,85	0,3		1,1	6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	27,35	18,5	23,8	34,4	426
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,85	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				38,00	27,5	25,1	96,4	714
Ужин 2								
		КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	180	10,08	5,4	4,5	7,2	97
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,66	1,1	2,6	9,8	63
Итого				11,74	6,5	7,1	17	160
Всего				213,41	114,8	123,1	352,3	2932

Зав. столовой



Н.Н.Бояровская