

Тяжково



Согласовано
Директор (школы) гимназии

М.А. Минаилова



Утверждаю
Председатель правления Навлинского ПО "Общепит"
Рощина Татьяна Алексеевна

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей с 7 до 11 лет,
общеобразовательных учреждений(школ и гимназии) 2023-2024г**

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 1

| № рец. | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углевод,ы,г | Энерг. ценность,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|-------------------------|---------|--------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 20 | Салат из св.огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | 0 | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 |
| 288 | Птица отварная (курица) | 100 | 21,67 | 13,33 | 0 | 206,67 | 0,04 | 0 | 20 | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 0 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 32,08 | 26,3 | 101,95 | 772,73 | 0,41 | 21,92 | 47 | 4,61 | 114,76 | 353,08 | 99,14 | 10,52 |

НЕДЕЛЯ 1 День 1

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 2

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|---|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 59 | Салат из моркови с яблоками (новый урожай) | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,05 | 6,95 | 0 | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24 | 1,32 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные(треска) | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 9,7 | 0,5 | 43,1 | 136,5 | 20,9 | 0,6 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| 342 | Компот из св.плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| пр | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 23,14 | 16,59 | 125,56 | 744,03 | 1,6 | 12,85 | 68,85 | 4,46 | 143,74 | 367,63 | 102,8 | 5,44 |

НЕДЕЛЯ 1 День2

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 3

| № рец. | Наименование | Выход ,г | Белки, г | Жиры, г | Угледо- ды, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|-----------------------------|------------|-----------|----------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 67 | Винегрет овощной с м/ растит. | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13 | 0 | 2,95 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,02 |
| 246 | Гуляш из свинины | 80 | 9,47 | 9,2 | 3 | 132,67 | 0,07 | 3,73 | 0 | 0,47 | 15,4 | 46,33 | 14,07 | 1,53 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 21,66 | 23,76 | 89,17 | 657,15 | 0,5 | 17 | 0 | 6,17 | 99,8 | 232,76 | 78,3 | 7,51 |

НЕДЕЛЯ 1 День3

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 4

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Мg,мг | Fe,мг |
|--------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат из бел. капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 278 | Тефтели из свинины с соусом | 60/50 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,2 | 0,05 | 1,6 | 23,33 | 0,4 | 32,13 | 163,67 | 21,8 | 3 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| 358 | Кисель из концентрата плодово-ягод | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 0,01 | 4,44 | 0 | 0,1 | 20,66 | 18,5 | 4,86 | 0,25 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 22,53 | 18,63 | 137,35 | 807,48 | 0,55 | 30,47 | 23,33 | 3,61 | 128,79 | 501,49 | 204,26 | 10,86 |

НЕДЕЛЯ 1 День4

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 5

| № рец. | Наименование | Выход ,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 71 | Овощи натур.свежие(помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 290 | Птица тушеная в смет.соусе | 50/50 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 134,7 | 0,03 | 0,1 | 22 | 0,33 | 31,33 | 83 | 12,67 | 7,33 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 0 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 21,82 | 15,25 | 128,03 | 736,89 | 0,38 | 9,65 | 49 | 2,28 | 65,18 | 284,5 | 96,28 | 11,35 |

НЕДЕЛЯ 1 День5

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 6

| № рец. | Наименование | Выход ,г | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 20 | Салат из св.огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | 0 | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 |
| ттк | Голубцы ленивые | 250 | 17,5 | 19,38 | 31 | 368,54 | 0,08 | 29,17 | 36,88 | 0 | 170,6 | 281,25 | 63,13 | 52 |
| пр | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 420 | Сосиска, запеченая в тесте | 100 | 9,5 | 7,5 | 27,9 | 217,1 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0 | 19 | 98 | 25 | 1,3 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 33,61 | 34,03 | 120,21 | 921,59 | 0,51 | 39,82 | 36,89 | 3,74 | 238,15 | 502,87 | 131,03 | 58,66 |

НЕДЕЛЯ 1 День6

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 7

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углероды, г | Энерг. ценность, ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,02 | 0,02 | 7,32 | 39 | 2,36 | 168,45 | 120,4 | 26,4 | 1,53 |
| 261 | Печень, тушеная в смет.соусе | 50/50 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 26,99 | 21,89 | 84,44 | 642,65 | 1,64 | 24,04 | 5312,2 | 4,31 | 268,7 | 539,5 | 103,43 | 11,6 |

НЕДЕЛЯ 2 День7

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 8

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 71 | Овощи натур.свежие(помидоры) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 268 | Биточки из свинины | 75 | 9,25 | 16,25 | 10,8 | 189,76 | 0,8 | 0,83 | 41,12 | 1,6 | 42,51 | 75,63 | 16,64 | 1,12 |
| 203 | Рагу овощное | 200 | 4 | 16,7 | 23,1 | 250 | 0,12 | 15,3 | 0,1 | 0,01 | 43,3 | 76,9 | 33,5 | 1,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| пр | Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 20,97 | 36,17 | 98,51 | 758,36 | 1,24 | 25,15 | 54,22 | 3,02 | 133,01 | 286,06 | 96,47 | 7,45 |

НЕДЕЛЯ 2 День8

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 9

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 45 | Салат из бел. капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 373,33 | 0,18 | 8,17 | 35 | 0,1 | 45,12 | 82 | 67,4 | 2,33 |
| 342 | Компот из св.яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| пр | Йогурт | 100 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,5 | 0 | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,13 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 34,08 | 20,16 | 124,65 | 816,63 | 0,52 | 35,15 | 47,5 | 3,21 | 267,92 | 314,47 | 127,35 | 5,24 |

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День9

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 10

| № рец. | Наименование | Выход ,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|--|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 100/20 | 16,03 | 12,06 | 39,04 | 328,84 | 0,07 | 0,67 | 70 | 0,12 | 258,99 | 260,96 | 33,36 | 0,68 |
| 358 | Кисель из концентрата плодово- ягод | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 0,01 | 4,44 | 0 | 0,1 | 20,66 | 18,5 | 4,86 | 0,25 |
| 409 | Сосиска, запеченая в тесте | 70/40 | 4,48 | 1,81 | 39,89 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 25,88 | 14,85 | 156,85 | 864,95 | 0,42 | 7,46 | 70 | 1,68 | 311,48 | 407,88 | 67,76 | 4,12 |

НЕДЕЛЯ 2 День10

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 11

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 20 | Салат из св.огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | 0 | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 |
| 295 | Котлета из птицы | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 | 0,08 | 0,2 | 20 | 0,38 | 44 | 96 | 26 | 2,2 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| 382 | Какао с молоком сгущ | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 33,49 | 25,32 | 120,45 | 843,52 | 0,6 | 8,18 | 20 | 3,92 | 226,48 | 526,73 | 226,46 | 11,77 |

НЕДЕЛЯ 2 День11

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 12

| № рец. | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | В1,мг | С,мг | А,мг | Е,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 50 | Салат из свеклы с сыром(новый урожай) | 100 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,02 | 0,02 | 7,32 | 39 | 2,36 | 168,45 | 120,4 | 26,4 | 1,53 |
| 204 | Рагу из птицы | 200 | 12,6 | 9,8 | 19,4 | 222 | 0,05 | 0 | 24 | 0,68 | 10,2 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| пр | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| пр | Батон | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,2 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| 420 | Сосиска, запеченая в тесте | 100 | 9,5 | 7,5 | 27,9 | 217,1 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0 | 19 | 98 | 25 | 1,3 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 32,98 | 27,86 | 114,74 | 847,42 | 0,47 | 11,32 | 63,01 | 4,04 | 230,05 | 344,96 | 87,84 | 8,39 |

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День12

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНИИ:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях / М.П.Могильный, В.А.Тутельян. 2017г.

Химический состав, пищевая и энергетическая ценность блюд/М.П.Могильный, В.А.Тутельян. 2017г.

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/

Под общей редакцией В.Т.Лапшиной .2004г.

Технико-технологических карт на разработанные блюда