

Утверждаю

Директор
ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга
/Ткачев Е.А./

МЕНЮ

12 октября 2020 г.

Младшая школа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5.3	11.6	0.2	127	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.4	4.0	10.4	88	21,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	13.5	54	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1.0	0.1	6.4	31	0,00
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	10,00
Итого			445	9.3	16.1	40.3	347	31,10
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.8	4.2	23.2	152	4,30
2008	291/372	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	60/30	9.0	12.9	10.6	196	0,40
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	211	0,00
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТ.С	180	0.6	0.1	26.6	114	17,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61	0,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	100/125	4.4	3.9	7.0	88	1,10
Итого			885	25.5	25.9	118.9	822	23,10
Всего				34.8	42.0	159.2	1 169	54,20

Повар _____

Косинова Г.А.

Утверждаю

Директор
ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга
/Ткачев Е.А./

МЕНЮ

12 октября 2020 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/25	1.9	4.8	12.9	103	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/10	7.2	2.9	40.7	218	0,50
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.9	2.5	12.5	85	0,50
Итого			420	12.0	10.2	66.1	406	1,00
II Завтрак								
К/К	К/К	ЙОГУРТ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД.УПАКОВКЕ	1/125	4.4	3.9	7.0	88	1,10
Итого			126	4.4	3.9	7.0	88	1,10
Обед								
К/К	К/К	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.0	1.2	16	1,44
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.2	4.0	9.4	91	4,10
2011	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.5	4.7	2.0	96	0,20
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.5	4.8	17.0	121	8,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	26.1	107	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	92	0,00
Итого			706	23.1	14.9	86.4	584	13,74
Полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	7.5	7.2	5.2	114	0,40
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.5	2.2	2.2	31	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	4.8	37.1	215	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	33	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.1	3.8	25.2	159	0,00
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.8	38	8,00
Итого			580	21.7	18.5	94.2	631	8,40
Всего				61.2	47.5	253.7	1 709	24,24

Повар _____ Косинова Г.А.