

7 MAR 2025 F.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. Д.
ГБОУ ДПО
«Центр образования»
«15.05.2015»

Регли 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,50	2,25	16,91	72,76	1,93
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			360	17,51	22,97	33,73	300,30	4,04
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,19	6,77	5,79	103,96	8,24
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			590	26,47	27,01	50,32	476,56	10,54
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,55	13,53	12,47	229,30	17,19
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,71	6,08	24,72	154,84	0,00
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			486	21,16	22,24	62,19	525,64	19,39
Всего				66,64	72,72	167,24	1 398,50	37,97