Меню - Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

СЕЗОН - ОСЕНЬ

МОБУ СОШ 96 "17" Октябрь 2

День 2 г. Сочи ул. Чисто ул. Д

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
138,25	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117	3
498,03	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	196	6
219,04	Соте из кабачков (летнее) 180 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	180	1,47	5,92	9,55	93	36
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	9,
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119	3,
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71	2,7
	Итого за Обед	**846**	**34,11**	**17,01**	**#####**	**713**	**146,**

Директор ОУ

Зав. производством

Scanned with AnyScanner