



Школа №83  
21 ноября 2022 г.



Директор \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

### Завтрак

ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
ТТК 24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	31	7,8	12,7	34,3	283
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>460</b>	<b>36,50</b>	<b>11,60</b>	<b>13,50</b>	<b>69,40</b>	<b>446,00</b>

### Комплекс на 100 руб 1 смена

ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	13,9	55
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 13	Гуляш из говядины	100	72	14,2	16,1	5,9	225
ТТК 7	Батон	30	1,5	2,2	0,5	12,8	66
206	Сдоба с повидлом	100	10	7,1	4	51,9	272
<b>ИТОГО :</b>		<b>587</b>	<b>99,50</b>	<b>29,20</b>	<b>25,00</b>	<b>117,80</b>	<b>816,00</b>

### Комплекс на 95 руб

ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
719	Пельмени отварные	200	75	19	8,6	36,4	308
ТТК 31	Сосиска в тесте (колбаски детские)	90	33,5	9,3	15	22,3	263
<b>ИТОГО :</b>		<b>490</b>	<b>111,50</b>	<b>28,50</b>	<b>23,60</b>	<b>72,40</b>	<b>624,00</b>

### Обед

ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
ТТК 57	Рис припущенный	150	13,5	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	50/50	41	14,7	5,8	4,3	129
ТТК 7	Батон	30	1,5	2,2	0,5	12,8	66
<b>ИТОГО :</b>		<b>480</b>	<b>59,00</b>	<b>20,60</b>	<b>10,50</b>	<b>66,10</b>	<b>444,50</b>

### Полдник

	Сок Мой	1	21	0	0	24	96
111	Плюшка Московская с маком	105	16,5	10,1	14,5	65,5	434
<b>ИТОГО :</b>		<b>106</b>	<b>37,50</b>	<b>10,10</b>	<b>14,50</b>	<b>89,50</b>	<b>530,00</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / Шустова Марина Анатольевна /

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ / /

—