ИП Пономаренко Р.А.

Согласовано

Директор школы №3

_____/_____/

# МЕНЮ

"28" сентября 2022 г.

## 12-18 лет

**3 день**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 20,24 | 4,6 | 8,6 | 7,5 | 128 |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 235 | 27,19 | 6,6 | 12,1 | 47,3 | 326 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 3,77 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,65 | 0,4 | | 10,5 | 44 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,30 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| **Итого** | | | | **55,15** | **16,5** | **22,3** | **107,9** | **703** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2022 | 82 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ) | 100 | 6,25 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35 |
| 2011 | 106 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 22,08 | 10,2 | 3,5 | 18,6 | 148 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 220 | 85,56 | 17,6 | 26,5 | 36,7 | 455 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,64 | | | 9,7 | 39 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,02 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 138 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,36 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| **Итого** | | | | **122,91** | **37,6** | **31** | **126,5** | **937** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2011 | 255 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 32,04 | 13,6 | 11 | 3,6 | 189 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 30,21 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,65 | 0,4 | | 10,5 | 44 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,96 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 |
| **Итого** | | | | **66,01** | **18** | **11,7** | **51,5** | **407** |
| **Всего** | | | | **244,07** | **72,1** | **65** | **285,9** | **2047** |

Повар Тарасова (_____)