ИП Пономаренко Р.А.

Согласовано
Директор школы № 3

МЕНЮ

"3" октября 2022 г.

7-11 лет

6 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	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	6,09	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	23,08	6,1	11,3	34,6	265
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,76	3,4	2,4	18,5	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				**60,32**	**20,5**	**26,9**	**70,9**	**611**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	4,97	1,1	5,3	4,6	71
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,26	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	80,37	16,1	18	17,2	296
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,64			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	10,63	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,38	3,3	0,3	21,9	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
Итого				**110,49**	**26**	**27,1**	**98,2**	**745**
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	49,42	15,8	14,2	3,8	205
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	13,57	5,2	4,5	7,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				**64,14**	**22,5**	**18,8**	**21**	**347**
Всего				**234,95**	**69**	**72,8**	**190,1**	**1703**

Повар Тарасова ( )