ИП Пономаренко Р.А.

Согласовано

Директор школы № 3

МЕНЮ

"3" октября 2022 г.

12-18 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	250	26,75	7,2	13,2	40	308
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,72	3,4	2,4	18,5	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
Итого				**67,10**	**23,2**	**28,9**	**86,4**	**702**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	7,53	1,9	8,9	7,7	119
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,26	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	93,53	19	21,3	20,2	348
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	60	3,02	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	4	0,5	25,4	122
Итого				**127,97**	**32,6**	**34,3**	**122,2**	**931**
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	50,71	17,3	15,5	4,2	224
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	14,04	6,4	5,5	8,8	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
Итого				**66,19**	**25,6**	**21,2**	**25,5**	**400**
Всего				**261,26**	**81,4**	**84,4**	**234,1**	**2033**

Повар Тарасова ( )