ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

/

МЕНЮ

"21" октября 2022 г.

12-18 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	35/35/30	24,37	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	22,94	3,8	6,2	25,7	174
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,60	4,4	3,5	24,8	150
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,19	1,5	2	14,9	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				**66,75**	**23,3**	**28,1**	**99,9**	**748**
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,84	1,5	6,8	9,2	105
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,34	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	66,48	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	11,20	7,7	9,9	44,6	298
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				**126,93**	**25,4**	**38,7**	**120,4**	**932**
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	29,33	12,2	9,6	9,4	177
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	220	22,83	6,2	5,3	8,9	115
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	34,49	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
Итого				**88,38**	**21,1**	**15,4**	**43,7**	**410**
Всего				**282,06**	**69,8**	**82,2**	**264**	**2090**

Повар Тарасова Л.Г. ( )