ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №____

МЕНЮ

"24" октября 2022 г.

12-18 лет

1 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	17,16	4,6	8,6	7,5	128
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	39,60	16,8	32,5	3,1	372
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	26,26	0,9	0,2	8,1	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**87,10**	**25,5**	**41,6**	**47,7**	**675**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	11,87	1,1	0,2	3,8	24
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,23	4	5,3	23,1	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	75,46	15	17,1	3,7	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	19,89	3,8	6,2	25,7	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,64			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
Итого				**126,39**	**32,5**	**29,7**	**121,5**	**887**
Полдник								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	40,82	28,2	7,2	0,8	182
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	20,24	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				**74,85**	**36,3**	**13,2**	**30,5**	**400**
Всего				**288,34**	**94,3**	**84,5**	**199,7**	**1962**

Повар _____ (_____)