ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"25" октября 2022 г

12-18 лет

2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	14,82	1,5	6,1	6,6	88
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	66,48	9,5	15,6	11,1	222
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	9,06	5,4	5,9	34,6	214
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	1,7	0,2	10,6	51
Итого				**117,40**	**21**	**28,2**	**95**	**717**
Обед								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	11,79	1,4	6,9	8,8	104
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,34	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	33,14	20,7	26,7	36,4	468
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
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				**66,22**	**33,3**	**40,3**	**124,4**	**996**
Полдник								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	24,28	11,8	10,8	7,6	175
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,55	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	32,86	0,6	0,6	15,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
Итого				**90,13**	**19,9**	**16,5**	**44,8**	**411**
Всего				**273,75**	**74,2**	**85**	**264,2**	**2124**

Повар Тарасова ( )