Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3

МЕНЮ

"27" октября 2022 г.

7-11 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	66,80	10,4	16,4	6,9	215
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	19,13	3,2	5,2	21,4	145
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	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**119,64**	**17,9**	**22,2**	**67,9**	**539**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,88	1,1	5,3	4,6	71
2022	46	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	11,54	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	40,82	31,3	8	0,9	202
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,96	3,7	5,2	39,4	220
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,59	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
Итого				**72,28**	**44,5**	**25,5**	**109**	**848**
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	17,79	7	13,4	1,4	155
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,55	5,6	4,9	9,3	105
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				**63,13**	**14,5**	**18,8**	**30,5**	**354**
Всего				**255,05**	**76,9**	**66,5**	**207,4**	**1741**

Повар Тарасова ( )