ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"16" ноября 2022 г.

12-18 лет

3 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	16,32	4,6	8,6	7,5	128
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	21,65	6,6	12,1	47,3	326
2008		ПРЯНИКИ	30	3,77	1,8	1,4	22,5	110
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,46	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
Итого				**45,50**	**16,5**	**22,3**	**107,9**	**703**
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	7,50	1,3	0,1	6,9	35
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	25,74	10,2	3,5	18,6	148
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	87,60	17,6	26,5	36,7	455
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			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				**130,73**	**37,7**	**31**	**127,4**	**941**
Полдник								
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	31,66	13,6	11	3,6	189
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	32,63	1,5	0,5	21	96
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,46	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	1	0,1	6,4	31
Итого				**67,86**	**18**	**11,7**	**51,5**	**407**
Всего				**244,09**	**72,2**	**65**	**286,8**	**2051**

Повар Тюрисова ( )