ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"18" ноября 2022 г.

7-11 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,87	1	4	5,5	63
2021	19	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	22,50	7,6	13,6	1,9	160
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	10,68	6,5	7,8	29,6	214
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
Итого				**66,05**	**19,7**	**26,5**	**72,2**	**604**
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	4,39	0,9	3,7	4,9	56
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,21	6,4	4,5	18,6	141
2021	20	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	36,39	7,5	17,3	1,4	191
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,89	6,6	6,6	37,7	236
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	65	6,50	7,8	2	33,8	182
Итого				**63,97**	**29,2**	**34,1**	**106,1**	**845**
Всего				**130,02**	**48,9**	**60,6**	**178,3**	**1449**

Повар Тарасова ( )