

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3




МЕНЮ

" 22 " Ноября 2022 г.

7-11 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,97	0,8	4,1	5,3	62
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	28,30	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	6,99	4,6	5,1	29,6	183
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				69,69	21,9	27,7	76,2	641
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	10,63	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	66,93	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	13,37	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
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				119,57	33	35,3	117,7	931
Полдник								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	23,31	6,6	12,3	10,8	182
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	26,25	0,9	0,2	8,1	43
Итого				81,36	13,1	17,4	28,2	330
Всего				270,62	68	80,4	222,1	1902

Повар Карасова ()