

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3

МЕНЮ

" 23 " ноября 2022 г.

7-11 лет



8 день

8 день								
Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	49,89	23,3	15,3	21,1	322
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	10,14	2,1	2,5	16,2	95
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
				76,23	28,8	18,5	75,7	593
Итого								
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,78	0,9	3,6	3,9	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,21	6,4	4,5	18,6	141
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	22,62	8,2	7,3	8,5	135
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	17,66	3,6	5,9	20,5	157
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,38	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,88	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
				70,09	25,6	22,1	121,5	799
Итого								
Полдник								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,39	4,4	1,7	30,1	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	31,42	1,5	0,5	21	96
				50,87	10,9	6,7	59,2	350
Итого				197,19	65,3	47,3	256,4	1742
Всего								

Повар

Иванова С.В. (И)