ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

_____/ /

МЕНЮ

"23" ноября 2022 г.

7-11 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	47,20	21,7	15,2	12,1	279
		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	12,65	0,4	0,4	9,8	47
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,00	4,8	1,2	20,8	112
Итого				**75,12**	**29,2**	**19,3**	**69**	**574**
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	7,02	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	21,03	7,4	7,2	4,1	114
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	17,69	3,1	5,9	17,4	142
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
Итого				**65,08**	**28,8**	**23,9**	**100,9**	**743**
Всего				**140,20**	**58**	**43,2**	**169,9**	**1317**

Повар Тарасова ( )