

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3



МЕНЮ

" 24 " ноября 2022 г.

7-11 лет

9 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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,93	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	76,91	10,1	17,6	1,3	205
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	120	8,94	2,6	3,3	25,4	143
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	35	3,50	4,2	1,1	18,2	98
Итого				119,28	19	27,5	69,1	600
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	12,51	3,6	2,9	19,2	117
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	33,58	16,1	20,7	17,1	320
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				63,50	31,2	26,4	94,7	738
Всего				182,78	50,2	53,9	163,8	1338

Повар Тярасова ()