

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3



МЕНЮ

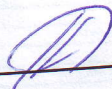
" 28 " ноября 2022 г.

7-11 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак									
								55	
			15	9,70	3,5	4,4		75	
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	6,38	0,1	8,3	0,1	311	
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	37,21	14	27,1	2,6	41	
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/10	1,13	0,2		10,1	43	
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	100	26,26	0,9	0,2	8,1	252	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	90	9,00	10,8	2,7	46,8	777	
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ		89,68	29,5	42,7	67,7		
Итого									
Обед									
								14	
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6,97	0,7	0,1	2,3	117	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	12,51	3,6	2,9	19,2	200	
2011	260	ГУЛЯШ	90	67,66	13,2	15,5	2,1	145	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,16	3,2	5,2	21,4	39	
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			9,7	252	
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	767	
Итого					120,89	31,5	26,4	101,5	1544
Всего					210,57	61	69,1	169,2	

Повар

Тарасова ()