

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3




# МЕНЮ

" 30 " *ноября* 2022 г.

7-11 лет

## 3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	16,32	4,6	8,6	7,5	128
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	20,52	6,1	11,2	43,3	298
2008		ПРЯНИКИ	30	3,77	1,8	1,4	22,5	110
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>				<b>42,89</b>	<b>14,2</b>	<b>21,3</b>	<b>93,4</b>	<b>624</b>
<b>Обед</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	25,74	10,2	3,5	18,6	148
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	68,32	13,6	20,1	28,3	350
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			9,7	39
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
<b>Итого</b>				<b>108,84</b>	<b>31</b>	<b>24,4</b>	<b>102,8</b>	<b>758</b>
<b>Полдник</b>								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,39	4,4	1,7	30,1	152
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	39,15	1,8	0,6	25,2	115
<b>Итого</b>				<b>42,67</b>	<b>6,4</b>	<b>2,3</b>	<b>65,4</b>	<b>308</b>
<b>Всего</b>				<b>194,40</b>	<b>51,6</b>	<b>48</b>	<b>261,6</b>	<b>1690</b>

Повар *Ткачова* (  )