

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3

МЕНЮ

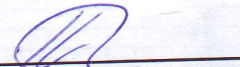
" 9 " декабря 2022 г.

7-11 лет



10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	23,37	8,1	14,3	3,4	179
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,16	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,02	4,3	3,3	24,7	147
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
Итого				67,30	20	23,8	69,2	576
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,87	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,57	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	55,06	7,8	13,5	6,4	178
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,89	6,6	6,6	37,7	236
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	5,00	6	1,5	26	140
Итого				105,39	24,6	31,6	108,4	816
Всего				172,69	44,6	55,4	177,6	1392

Повар Шарасова ()