ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"16" декабря 2022 г.

7-11 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,82	1	4	5,5	63
2021	19	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	21,29	8,3	13,8	6,3	181
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11,18	8,1	9,7	37	268
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**64,72**	**21,2**	**26,1**	**79,5**	**683**
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	3,99	0,9	3,7	4,9	56
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,95	6,4	4,5	18,6	141
2021	20	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	36,20	8,9	17,5	9,1	228
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	8,54	5,5	6,3	35,1	219
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,59	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
Итого				**66,05**	**27,4**	**32,6**	**114,8**	**861**
Полдник								
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	21,54	8,4	8	10,7	152
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,00	3,4	2,4	18,5	110
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	24,19	0,9	0,2	8,1	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				**58,88**	**14,2**	**10,7**	**47,3**	**352**
Всего				**189,65**	**62,8**	**69,4**	**241,6**	**1896**

Повар Тарасова (_____)