ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №

МЕНЮ

"21" декабря 2022 г.

7-11 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	54,69	28,9	17,5	24,4	370,8
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	10,14	2,1	2,5	16,2	95
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,07	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
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				**80,97**	**34,4**	**20,7**	**79**	**641,8**
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,75	0,9	3,6	3,9	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,95	6,4	4,5	18,6	141
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	23,09	8,2	7,3	8,5	135
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	16,43	3,6	5,9	20,5	157
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,03	0,1	0,1	27,9	113
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
Итого				**69,69**	**25,6**	**22,1**	**121,5**	**799**
Полдник								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,21	4,4	1,7	30,1	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	31,42	1,5	0,5	21	96
Итого				**50,69**	**10,9**	**6,7**	**59,2**	**350**
Всего				**201,35**	**70,9**	**49,5**	**259,7**	**1790,8**

Повар Тарасова ( )