

Утверждаю

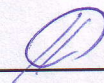
ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3

МЕНЮ" 22 " декабрь 2022 г.**12-18 лет****9 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10,30	1,9	8,9	7,7	119
2022	48/1	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	81,36	13,5	21,4	8,4	280
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	180	10,78	4	5,16	37,8	216
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				129,45	24	36,06	97,1	810
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	8,16	0,8	0,1	2,5	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	10,36	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	39,81	19,8	24,8	21,7	390
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,74	5	0,4	32,6	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
Итого				68,45	33,6	31,1	114,9	876
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	33,49	18,7	36,2	3,6	414,4
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
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
Итого				77,53	26,2	41,6	32,7	613,4
Всего				275,43	83,8	108,76	244,7	2299,4

Повар

Шарасова ()