

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы № 3



# МЕНЮ

" 10 " сентября 2023 г.

7-11 лет

2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	8,30	0,9	3,6	3,9	53
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	56,94	8,3	13,7	9,9	195
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	11,75	5,5	6,3	35,1	219
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	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
<b>Итого</b>				<b>104,12</b>	<b>18,5</b>	<b>24,1</b>	<b>87</b>	<b>638</b>
<b>Обед</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	8,29	0,8	4,1	5,2	62
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	54,91	17,7	22,7	30,8	397
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
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
<b>Итого</b>				<b>84,95</b>	<b>26,6</b>	<b>33,2</b>	<b>96,7</b>	<b>794</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	40	5,02	2,4	1,9	30	146
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	29,83	0,6	0,6	15,4	72
<b>Итого</b>				<b>65,10</b>	<b>8,6</b>	<b>7,4</b>	<b>54,7</b>	<b>323</b>
<b>Всего</b>				<b>254,17</b>	<b>53,7</b>	<b>64,7</b>	<b>238,4</b>	<b>1755</b>

Повар

Парасова

(\_\_\_\_\_)