

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3



МЕНЮ

" 18 " декабря 2023 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	57,15	25,1	17,5	14	321
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	9,07	2,1	2,5	16,2	95
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,00	4,8	1,2	20,8	112
Итого				85,96	32,6	21,6	70,9	616
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,30	0,9	3,6	3,9	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,81	6,4	4,5	18,6	141
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	23,61	7,4	7,2	4,1	114
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	19,14	3,1	5,9	17,4	142
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
Итого				78,11	28,8	23,9	100,9	743
Всего				164,07	61,4	45,5	171,8	1359

Повар Татьяна Сова ()