

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю



Директор школы № 3

МЕНЮ

" 19 " сентября 2023 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	11,06	1,9	8,9	7,7	119
2022	48/1	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	87,77	13,5	21,4	8,4	280
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	180	16,32	3,9	5,2	37,9	215
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	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				142,86	23,9	36,1	97,2	809
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	10,07	0,8	0,1	2,5	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	14,82	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	63,02	19,8	24,8	21,8	390
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,01			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				98,50	33,6	31,1	115	876
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	42,49	18,8	36,2	3,6	415
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				88,38	26,3	41,6	32,7	614
Всего				329,74	83,8	108,8	244,9	2299

Повар