ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 3 _____ /

МЕНЮ

"3" Марта 2023 г.

7-11 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	7,20	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	38,60	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28,59	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,56	4,3	3,3	24,7	147
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				**90,38**	**19,6**	**23,3**	**75**	**591**
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,84	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	56,94	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	9,66	6,3	8,3	37,2	249
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	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				**115,88**	**22,3**	**32,4**	**108,1**	**814**
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	31,27	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	18,67	5	4,4	7,4	94
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	28,11	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				**79,20**	**18**	**13,1**	**36,4**	**347**
Всего				**285,46**	**59,9**	**68,8**	**219,5**	**1752**

Повар _____ (Тарасова М.Г.)