ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы

МЕНЮ

"23" Марта 2023 г.

7-11 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	65,92	9,3	15,2	2,5	184
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28,59	3,2	5,2	21,4	145
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	45	4,50	5,4	1,4	23,4	126
Итого				**130,99**	**19,4**	**22,1**	**68,4**	**546**
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	11,85	1,9	6,3	13,1	120
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	74,47	31,3	8	0,9	202
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,42	3,7	5,2	39,4	220
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	65	6,50	7,8	2	33,8	182
Итого				**110,12**	**46**	**26,8**	**101,9**	**836**
Всего				**241,11**	**65,4**	**48,9**	**170,3**	**1382**

Повар _____ (Тарасова Л.П.)