ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №_____

МЕНЮ

"5" Апреля 2023 г.

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	18,02	4	6,1	10,5	114
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	27,32	6,6	12,1	47,3	326
2008		ПРЯНИКИ	30	3,77	1,8	1,4	22,5	110
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,77	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,88	3,8	0,3	25,1	118
Итого				**53,76**	**16,6**	**19,9**	**115,9**	712
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	8,08	0,8	0,1	2,5	14
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	12,13	2,8	2,9	24	133
2017	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	148,09	24,3	19,9	29,5	516
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,44			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,68	4	0,5	25,4	122
Итого				**177,88**	**36,5**	**23,8**	**121,2**	**966**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	40,18	3,5	10,1	18,9	204
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	18,48	5,6	5	9	113
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	28,22	0,9	0,2	8,1	43
Итого				**86,88**	**10**	**15,3**	**36**	**360**
Всего				**318,52**	**63,1**	**59**	**273,1**	**2038**

Повар Тарасова (_____)