

Утверждаю

ИП Пономаренко Р.А.

Директор школы



# МЕНЮ

" 6 " Апреля 2023 г.

7-11 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	13,03	3,5	4,4		55
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,30	0,1	8,3	0,1	75
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	24,12	5,5	10,4	40,4	278
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,25	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	75	3,75	9	2,3	39	210
<b>Итого</b>				<b>50,45</b>	<b>18,3</b>	<b>25,4</b>	<b>89,6</b>	<b>659</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	12,13	2,8	2,9	24	133
2017	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	109,42	19,4	27,5	21,9	412
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,17			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	4,50	10,8	2,7	46,8	252
<b>Итого</b>				<b>136,50</b>	<b>33,5</b>	<b>33,2</b>	<b>103,9</b>	<b>844</b>
<b>Всего</b>				<b>186,95</b>	<b>51,8</b>	<b>58,6</b>	<b>193,5</b>	<b>1503</b>

Повар Шарасова ( )