ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы ___

МЕНЮ

"_5_"_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	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	18,02	4	6,1	10,5	114
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	24,12	5,5	10,4	40,4	278
2008		ПРЯНИКИ	30	3,77	1,8	1,4	22,5	110
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,25	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,02	2,7	0,2	17,6	83
Итого				**49,18**	**14,2**	**18,1**	**101,1**	**626**
Обед								
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	109,44	18	14,7	21,8	381
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,17			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	3,3	0,4	21,2	102
Итого				**137,52**	**27,7**	**18,3**	**98,3**	**758**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	40,18	3,5	10,1	18,9	204
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	15,84	5	4,5	8,1	102
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	28,22	0,9	0,2	8,1	43
Итого				**84,24**	**9,4**	**14,8**	**35,1**	**349**
Всего				**270,94**	**51,3**	**51,2**	**234,5**	**1733**

Повар Тарасова ( )