



директор школы № 3

МЕНЮ

" 10 " Апрель 2023 г.

7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,8	18,6	15,5	343
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого				31,8	21,7	66,7	597
Цена за единицу услуги "завтрак" - 95,00 руб.							
Обед							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	16,1	287
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				25,4	26,3	88,4	694
Цена за единицу услуги "обед" - 110,00 руб.							
Полдник							
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16,8	12,6	26	286
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5	9	113
Итого				22,4	17,6	35	399
Цена за единицу услуги "полдник" - 70,00 руб.							
Всего				79,6	65,6	190,1	1690

Повар

Шаросова