



Директор школы № 3

МЕНЮ

" 21 " апреля 2023 г.

12-18 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	88
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого				22,1	16	77,2	544
Цена за единицу услуги "завтрак" - 105,00 руб.							
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,9	147
2011	269	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,8	24,5	12,6	333
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого				35,3	38,4	130	1006
Цена за единицу услуги "обед" - 120,00 руб.							
Полдник							
2023	59/1	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	11,5	11,8	27,5	262
2021	11/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,4	122
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого				15,8	14,4	57	427
Цена за единицу услуги "полдник" - 76,00 руб.							
Всего				73,2	68,8	264,2	1977

Повар

Тарасова