ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"10" Мая 2023 г.

12-18 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4	6,1	10,5	114
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,2	13,2	40	308
2021	11/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,4	122
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
Итого				22,6	26,4	92,3	700
Цена за единицу услуги "завтрак" - 105,00 руб.							
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	88
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,9	147
2005	240	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,2	9,6	150
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	4	12,8	27,5	246
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
Итого				34,2	30,5	147,6	1008
Цена за единицу услуги "обед" - 120,00 руб.							
Полдник							
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,5	10,1	18,9	204
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5	9	113
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого				9,5	15,4	38,2	364
Цена за единицу услуги "полдник" - 76,00 руб.							
Всего				66,3	72,3	278,1	2072

Повар Парахова ( )