



Директор школы № 3

МЕНЮ

"11" сентября 2023 г.

12-18 лет

9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252
2023	51/1	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	5,8	44,4	259
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого				25,3	33,2	96,7	784
Цена за единицу услуги "завтрак" - 105,00 руб.							
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,4	13,9	17,4	248
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5	9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5	0,4	32,6	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
Итого				33,8	25,2	109,9	808
Цена за единицу услуги "обед" - 120,00 руб.							
Полдник							
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого				12,3	13,8	32,5	311
Цена за единицу услуги "полдник" - 76,00 руб.							
Всего				71,4	72,2	239,1	1903

Повар

ДаросоваД