



Директор школы № 3

МЕНЮ

" 4.1 " сентябрь 2023 г.

7-11 лет

9 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	8,9	232
2023	51	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	4,7	37,1	216
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				21,3	27	80,2	649
Цена за единицу услуги "завтрак" - 95,00 руб.							
Обед							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,2	11,4	14,8	211
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого				28,1	22	89,5	678
Цена за единицу услуги "обед" - 110,00 руб.							
Полдник							
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4	6,1	10,5	114
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				10,5	11,2	27,9	262
Цена за единицу услуги "полдник" - 70,00 руб.							
Всего				59,9	60,2	197,6	1589

Повар