



Директор школы № 3

## МЕНЮ

"12" Мар

2023 г.

12-18 лет

## 10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого				23,2	17	83	578
Цена за единицу услуги "завтрак" - 105,00 руб.							
<b>Обед</b>							
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,4	9,5	299
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	30	2	0,3	12,7	61
Итого				29,5	37,8	125,4	961
Цена за единицу услуги "обед" - 120,00 руб.							
<b>Полдник</b>							
2023	59/1	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	11,5	11,8	27,5	262
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				17,5	17,1	46,8	422
Цена за единицу услуги "полдник" - 76,00руб.							
Всего				70,2	71,9	255,2	1961

Повар

Росасова

Р