



Директор школы № 3

МЕНЮ

" 5 " сентября 2023 г.

7-11 лет

7 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 8,18 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95 | 58,33 | 13,40 | 16,60 | 6,90 | 231,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 24,74 | 3,30 | 5,30 | 22,30 | 137,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,84 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| Итого | | | | 121,89 | 20,50 | 22,40 | 66,00 | 533,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 9,09 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,00 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 11,34 | 3,60 | 4,60 | 18,80 | 144,00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95 | 82,10 | 11,40 | 16,70 | 9,00 | 232,00 |
| 2021 | 3 | РИС С ОВОЩАМИ | 150 | 12,40 | 3,40 | 4,30 | 31,60 | 179,00 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,34 | 0,20 | 0,00 | 10,10 | 41,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,84 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| Итого | | | | 120,15 | 23,60 | 26,20 | 99,60 | 742,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 19,71 | 4,10 | 6,10 | 10,60 | 114,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 35,75 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 100 | 41,67 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого | | | | 97,13 | 10,10 | 11,30 | 30,20 | 266,00 |
| Всего | | | | 339,17 | 54,20 | 59,90 | 195,80 | 1 541,00 |

Повар

Шарасова (Р)