



Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ" 7 " сентября 2023 г.**12-18 лет****9 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	11,95	1,90	8,90	7,70	91,00
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	83,54	12,50	18,10	9,90	252,00
2023	51/1	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	9,45	7,60	5,70	44,50	259,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	28,80	1,00	0,20	19,60	83,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого				135,58	25,30	33,10	96,80	756,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	11,82	0,80	0,10	2,50	14,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	16,44	2,80	4,50	23,90	148,00
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	61,32	16,60	16,00	20,00	285,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	21,12	5,60	5,00	9,00	113,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,32	5,00	0,40	32,60	154,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,40	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				117,42	34,80	26,50	113,40	836,00
Полдник								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	19,88	5,80	8,80	15,10	163,00
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	35,75	5,60	4,90	9,30	105,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого				85,87	12,30	13,90	32,50	311,00
Всего				338,87	72,40	73,50	242,70	1 903,00

Повар

Шарасова И.Р.