



Директор школы № 3

МЕНЮ

" 13 " сентября 2023 г.

7-11 лет

3 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	62,94	25,80	18,40	9,40	314,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	9,00	2,10	2,50	16,20	95,00
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,31	4,20	3,30	14,90	108,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	20	1,00	2,40	0,60	10,40	56,00
Итого				98,58	34,90	25,20	60,70	620,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	8,18	0,50	0,10	1,50	8,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	12,42	2,80	2,90	23,90	133,00
2023	83	БЕФСТРОГАНОВ	90	37,07	10,70	32,10	2,40	351,00
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	18,54	3,00	10,60	21,00	196,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,39	0,00	0,00	9,70	39,00
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	4,50	10,80	2,70	46,80	252,00
Итого				84,10	27,80	48,40	105,30	979,00
Всего				182,68	62,70	73,60	166,00	1 599,00

Горасова Р