ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы № 3

МЕНЮ

"18" сентября 2023 г.

12-18 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	41,07	13,50	15,90	34,10	333,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	7,00	5,00	4,50	0,30	61,00
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,86	0,40	0,00	10,50	44,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,45	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого				**67,71**	**22,40**	**21,10**	**74,80**	**580,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	11,82	0,80	0,10	2,50	14,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,94	2,20	5,80	13,10	116,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	109,90	21,30	23,80	16,10	387,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,39	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,06	4,60	0,40	30,10	142,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,40	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**147,51**	**32,90**	**30,60**	**96,90**	**820,00**
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	27,50	24,40	15,40	58,20	472,00
2008		ПРЯНИКИ	20	1,78	1,20	0,90	15,00	73,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	21,12	5,60	5,00	9,00	113,00
Итого				**50,40**	**31,20**	**21,30**	**82,20**	**658,00**
Всего				**265,62**	**86,50**	**73,00**	**253,90**	**2 058,00**

Повар Тарасова И.Г. ( )