ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №30

М.А.Батюшина

МЕНЮ

"2" 10 2024 г.

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	69,78	35,60	24,60	29,40	492,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	9,99	2,40	2,90	18,90	111,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	13,47	0,40	0,40	9,80	47,00
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,86	0,40	0,00	10,50	44,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого				**97,08**	**41,10**	**28,10**	**83,70**	**765,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	28,89	0,80	0,10	2,50	14,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	13,02	3,00	2,80	24,10	137,00
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	101,20	12,50	18,10	9,90	252,00
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	18,42	3,90	12,70	27,50	246,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,41	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,20	3,10	0,30	20,10	95,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,67	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**170,81**	**27,30**	**34,50**	**119,20**	**905,00**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	41,64	3,80	10,30	19,00	207,00
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	22,08	5,60	5,00	9,00	113,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	27,77	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого				**91,49**	**10,30**	**15,50**	**36,10**	**363,00**
Всего				**359,38**	**78,70**	**78,10**	**239,00**	**2 033,00**

Повар _____ М.В.Богданова