ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №30

М.А.Батюшина

МЕНЮ

"12" 11 2024 г.

12-18 лет

7 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	31,21	1,90	8,90	7,70	91,00
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	87,36	16,50	15,40	20,00	285,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	26,40	1,00	0,20	19,60	83,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,10	0,30	20,10	95,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,20	2,00	0,30	12,70	61,00
Итого				**149,81**	**24,50**	**25,10**	**80,10**	**615,00**
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	27,11	0,80	0,10	2,50	14,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,49	2,20	5,80	13,10	116,00
2023	83	БЕФСТРОГАНОВ	100	31,35	12,40	32,30	5,50	374,00
2021	3/1	РИС С ОВОЩАМИ	180	13,97	4,00	5,20	38,00	215,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,51	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,58	5,00	0,40	32,60	154,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,67	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**94,68**	**28,40**	**44,30**	**126,80**	**1 034,00**
Полдник								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	28,58	6,40	9,60	16,60	179,00
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,20	5,60	4,90	9,30	105,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	41,55	0,60	0,60	15,40	72,00
Итого				**101,33**	**12,60**	**15,10**	**41,30**	**356,00**
Всего				**345,82**	**65,50**	**84,50**	**248,20**	**2 005,00**

Повар _____ М.В.Богданова