ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор школы №30

М.А.Батющина

МЕНЮ

"11" 12 2024 г.

12-18 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	27,63	4,90	7,40	12,70	137,00
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	30,43	6,70	12,40	37,60	289,00
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,88	0,40	0,00	10,50	44,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	13,47	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого				**76,05**	**15,50**	**20,50**	**90,70**	**612,00**
Обед								
2023	103	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	10,02	1,60	5,10	6,80	82,00
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,22	5,70	5,40	18,90	147,00
2005	240	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	46,37	14,10	6,10	9,50	150,00
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	24,32	3,50	5,70	28,50	180,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,16	0,10	0,10	27,90	113,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,75	3,80	0,30	25,10	118,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,67	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				**102,51**	**32,80**	**23,20**	**142,10**	**912,00**
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	41,54	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 (ГРУША)	100	39,17	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого				**102,79**	**9,80**	**15,60**	**38,30**	**367,00**
Всего				**281,35**	**58,10**	**59,30**	**271,10**	**1 891,00**

Повар _____ М.В.Богданова